

CLARA

CLARA.es

TODA LA VERDAD
SOBRE LOS
fármacos
para
adelgazar

PROS Y
CONTRAS
Calzado
barefoot

MODA
• Cómo llevar
las bermudas
• Accesorios
de rafia

**AFINA
TU SILUETA**
EN TIEMPO RÉCORD

- Los nuevos tratamientos
- La dieta que licua la grasa

7
PEINADOS
FÁCILES Y
CHIC PARA EL
VERANO

**Rellenos
de ácido
hialurónico**
CÓMO
HACERLOS
BIEN

Cromoterapia
¿El color
mejora la
salud?

N.º 407- 4€ Exc. Canarias 4,15€



8 428019 000484

Revistas.PeruRadio.net

Sumario

LAS LISTAS DEL MES

- 04 Bronceado exprés sin pisar la playa
- 06 Este verano, fragancias de bolsillo
- 08 Complementa con rafia
- 10 Ciclistas y capri, de vuelta
- 12 Empezar a meditar
- 14 Breva, un placer para el corazón
- 16 Prevenir el jet lag digestivo
- 18 Kitesurf: flotar en equilibrio

MODA

- 20 Beach club
- 30 El regreso de las bermudas
- 40 Match de sol

NUTRICIÓN

- 48 La dieta que licua la grasa
- 54 Toda la verdad sobre los fármacos para adelgazar
- 58 Los platos más refrescantes

SALUD

- 62 Cromoterapia: ¿Puede curar el color?
- 68 Pros y contras del calzado barefoot

BELLEZA

- 72 Afina tu silueta en tiempo récord
- 78 Peinados fáciles y chic de verano
- 82 7 claves para una exfoliación perfecta
- 86 Día de playa a todo confort

DECO

- 98 Atmósfera muy suave

VIAJES

- 102 La Toscana

COCINA

- 108 El tapeo es para el verano

PSICO

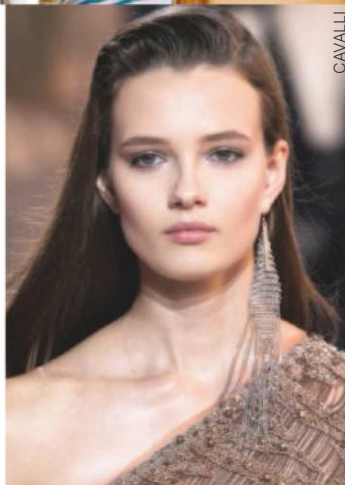
- 114 ¿Sufres de dismorfia financiera?

Y ADEMÁS

- 118 Agenda
- 120 Me lo pido
- 122 Entrega de los Premios Clara Foodie
- 126 Horóscopo
- 128 Es nuevo
- 130 Web



98
Decorar
en tonos pastel



78
Peinados chic
de verano



20
Looks de
club de playa



40
Los mejores
complementos
para tu bañador

En portada:

Modelo: Amber Larson, de Two Management.

Fotografía: Kári Sverriss.

Ayudante de fotografía: Iulia Nistor.

Estilismo: Óscar Visitación.

Ayudante de estilismo: Berta Blanch.

Makeup y Hair: Lara Güell.

Ayudante MUA/Hair: Jesús Alameda.

Bañador de Selmark.

Collar de Bijou Brigitte.

Brazaletes de Adolfo Dominguez.

Agradecimientos:

Bastian Beach Club

Bronceado exprés sin pisar la playa

¿Lucir un bonito bronceado sin sol y sin arriesgar la salud de la piel? Es posible gracias a un tratamiento en cabina a base de caña de azúcar. Una solución temporal que permitirá realzar cualquier outfit veraniego

ENCARNA AGUADO



**Directora de
Backstage BCN**
NURIA SOTERÍAS
@backstagebcn

PROCEDENCIA NATURAL

La técnica consiste en aplicar la fórmula con un aerógrafo (pistola de aire comprimido) para proporcionar un moreno uniforme de intensidad variable, según el tipo de piel. Se lo conoce también como bronceado DHA, porque el ingrediente principal que se usa es la dihidroxiacetona, presente en la caña de azúcar. Esta sube el tono al reaccionar con las proteínas de la capa más externa de la piel.

Si se quiere “romper” con el blanco de los primeros días de verano porque no ha dado tiempo de ir a la playa o la piscina, este sistema de bronceado instantáneo es un tratamiento rápido, 100% natural y apto para todo tipo de pieles.

• **En qué consiste.** Se pulveriza sobre la piel desnuda un derivado de la caña de azúcar que permite obtener un tono dorado en solo 20 minutos. “El color no es anaranjado, es como el de la vuelta de unas vacaciones, y empieza a notarse casi al instante”, comenta la esteticista Nuria Soterías, “aunque se acaba de fijar 8 horas después de su aplicación”. Dentro de este período de tiempo no hay que ducharse ni hacer ejercicio que implique sudar en exceso para que se asiente el producto.

• **Precauciones.** Se recomienda exfoliar bien el cuerpo bajo la ducha e hidratar a fondo la piel 24 horas antes del tratamiento, pero no conviene usar lociones corporales ni desodorante el mismo día de la sesión. De esta forma se evita que actúen como barrera y la fórmula se deposita correctamente. Otro consejo: acudir con ropa oscura y ancha. No es frecuente que el producto aplicado se transfiera porque se usa un secador por todo el cuerpo tras la aplicación, pero se evitan posibles manchas que, de todas maneras, se eliminan fácilmente al meterla en la lavadora.

• **Cuánto dura.** De 7 a 10 días, según el mantenimiento posterior. Soterías recomienda “hidratación a diario para que los resultados sean duraderos y se desvanezcan uniformemente”. Precio: entre 45 y 70 €, según el centro.

• **¿Se puede tomar el sol después del tratamiento?** Sí, siempre que se haya esperado las 8 horas que se recomiendan. Eso sí, cuantos más baños en el mar o la piscina, hay más riesgo de que el tono dorado desaparezca antes. Tampoco hay que olvidar, por supuesto, usar fotoprotección, ya que la caña de azúcar no contiene filtros solares.

La opinión de los expertos



Dermatóloga
ANDREA COMBALIA
@pielsanaincorporesano

SIN EFECTOS ADVERSOS

Es una alternativa segura frente al bronceado de las cabinas de rayos UVA, que se han relacionado con un aumento del fotoenvejecimiento y el cáncer cutáneo. La caña de azúcar es inocua y las fórmulas de bronceado que la contienen incluyen, además, activos hidratantes como la glicerina y el aloe vera.



**Exmodelo y fundadora
de Allevén**
CELIA FORNER
@allevénbeauty

MAQUILLAJE CORPORAL

También se puede conseguir un bonito bronceado uniforme temporal con un maquillaje en spray en casa, como el de Allevén. Resistente al agua, no mancha la ropa y es el favorito de muchas celebrities como Beyoncé, Scarlett Johansson o Naomi Watts.



Este verano, fragancias de bolsillo

Los mini perfumes, que se pueden llevar en el bolso y reaplicar a lo largo del día, son ideales en cualquier época del año. Pero especialmente durante las vacaciones, porque ayudan a simplificar nuestro equipaje

ENCARNA AGUADO Fotografía CARLOS MARSELLÉS

01. Un push SIEMPRE A MANO

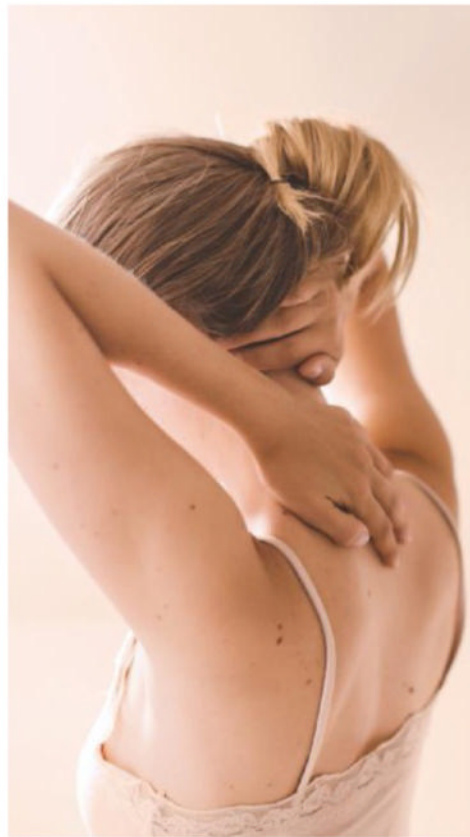
No incluyen alcohol y se aplican en puntos muy concretos, como las muñecas, el cuello o las clavículas. Actualmente, triunfan sobre todo dos formatos:

- **Roll-on.** Al combinar las notas del perfume con las propiedades de los aceites que se suelen usar como base, se crea una agradable sensación de bienestar desde el mismo instante de su aplicación.

- **Sólido.** En este caso, son ceras vegetales o florales las que se utilizan de fondo. Con forma de pintalabios o de diminutos sticks, se recomienda deslizarlos suavemente con una o dos pasadas, sin impregnar demasiado la piel. Son muy concentrados y su estela perdura durante horas.

FLORALES Y FRUTALES

1. Roll-on Cherry Marmelade de **Roger&Gallet**, 19,90€.
2. Roll-on Ondes Positives de **Yves Rocher**, 19,90€.
3. Stick Spring and the City de **Catrice**, 5,99€.
4. Perfume sólido Miss Dior Mini Miss de **Dior**, 61€.
5. Perfume sólido Irresistible de **Givenchy**, 49€.
6. Bálsamo gelatinoso sólido Cheirosa 62 de **Sol de Janeiro**, 25€.



02. El truco PROLONGA SU PERMANENCIA

Para que la fragancia de los sticks o roll-on permanezca más tiempo en nuestra piel, la clave es hidratarla previamente de forma generosa con una loción corporal neutra. De esta forma, se consigue que se fije más el aroma y que este vaya desapareciendo con mayor lentitud. Es un consejo muy sencillo que funciona también con los perfumes clásicos de spray, cuya base es el alcohol.

03. Eco-friendly ENVASES RECARGABLES

La gran mayoría de perfumes sólidos están elaborados con ingredientes naturales que superan entre el 80% y el 90% de la formulación. Algunos de ellos son principios activos hidratantes

y nutritivos. En cuanto al packaging, es mínimo, por lo que son respetuosos con el medio ambiente. Incluso hay firmas que los comercializan en cajitas metálicas decoradas, que son recargables.



Complementa con rafia

El material estrella, que se reserva exclusivamente para la época veraniega, luce nuevos diseños. Con un toque cálido pero de lo más elegante, apostaremos por modelos a rayas o juegos muy beige & white

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

Estilismo **BERTA BLANCH**





NUESTRA SELECCIÓN

1. Capazo de asa redonda de **Gisela**, 22,95€.
2. Con forma de abanico, de **Zahati**, 145€.
3. Con abalorios, de **Women's secret**, 32,99€.
4. Sombrero de **Zahati**, c.p.v.
5. De mano con rayas diagonales, de **Tintoretto** para **El Corte Inglés**, 49,99€.
6. Con motivos étnicos, de **Karl Lagerfeld**, c.p.v.
7. Negro con asa pequeña, de **La Portegna**, c.p.v.

Cada época tiene sus esenciales, y la rafia es la que adjudicamos al verano. Destacado en sombreros y bolsos, es un material que, por suerte, se renueva cada temporada para seguir manteniendo su presencia en nuestros armarios. Tal es así, que la amplia gama de productos que encontramos es incalculable. Desde las marcas más low-cost, hasta las más lujosas como Loewe, Chloé, Hermès o Alaïa, entre otras, todas pasan por reversionar sus diseños de la forma más fresca y elegante. Para este verano, la clara llamada al lujo silencioso viene de la mano de colores naturales y negros, con motivos rayados, étnicos, o incluso con abalorios que lo elevan un poco. Una apuesta segura y, lo más importante, versátil tanto para la playa como para pasar el día en el club.



LUISA SPAGNOLI

Bisutería
El material va mucho más allá de los bolsos, llegando también a complementarnos a base de brazaletes, pendientes y collares neutros

Accesorios



01

TOSTADOS

Pack de tres de **eseOese**, 29,90€.



02

B&W

Pendientes con flor de **Mango**, 17,99€.



03

REDONDAS

De dos con textura, de **Parfois**, 17,99€.



04

DORADOS

Aros con rafia de **Gas Bijoux**, 155€.



05

COMBINADO

De **Stradivarius**, 12,99€.



06

DOBLE

Tipo borla, de **Coosy**, 25€.



Ciclistas y capri, de vuelta

Sí, han hecho un “come back” en toda regla, y las fashionistas ya los han incorporado al armario estival. La clave para vestirlos ahora es combinarlos con tops de gran volumen

BERTA BLANCH

01. Regreso DE CLÁSICOS INFALIBLES

La tendencia que marcó la diferencia en los 2000 regresa este verano. Y es que los pantalones ciclistas o su versión algo más larga, los capri, son hoy un must. Aunque marcas como Elisabetta Franchi o Carolina Herrera, entre otras, los lucieron en sus pasarelas, han destacado como rabiosa tendencia en el streetstyle. Su fit es ajustado, cubriendo la rodilla y en colores básicos.

Cinturón con tres hebillas de Desigual, 119€.



02. Styling

ELEGANCIA EN LOS BÁSICOS

Vestir estilosa cada vez es más fácil si se consigue reunir un fondo de armario de calidad. En tonos básicos y combinados entre ellos, la versatilidad es infinita. Nuestro tip, hombreras XL, junto a joyas o cinturones que marquen la figura, son éxito seguro.

03. Logomanía

EN SU VERSIÓN DE MÁS LUJO

Reconocemos que hemos pecado de corrientes estéticas en las que los logos de grandes marcas eran el epicentro del look y de lo más extravagante. Esta vez volvemos a la logomanía, pero una versión más low. La marca vuelve a ser visible a lo grande, pero con tipografías y gamas mucho más minimal, dignas del lujo.

Collar plateado de **Bylia**, 46€.

Americana de **H&M**, 34,99€.

Zapatos de **Ballerette**, 220€.

Gafas de sol de **Etnia**, 189€.

Camiseta de **Ba&sh**, 75€.

Pantalón de **Bershka**, 19,99€.

Pendientes de **Parfois**, 15,99€.

Tote bag de **Karl Lagerfeld**, 79,95€.



Americana de manga corta con botones a contraste de **C&A**, 39,99€. Con cruce de doble botonadura y color beige, de **Zara**, 39,95€. De raya diplomática con cinturón ajustable, de **Mango**, 59,99€.

De manga corta
El modelo
de blazer
por el que
apostaremos
este verano
luce fresco y
formal a partes
iguales

Empezar a meditar

El verano es propicio para quienes quieran iniciarse en esta práctica. Elementos como el mar, la naturaleza o una hamaca facilitan el dar los primeros pasos en esta técnica para calmar la mente y relajar el cuerpo

CARME DEL VADO

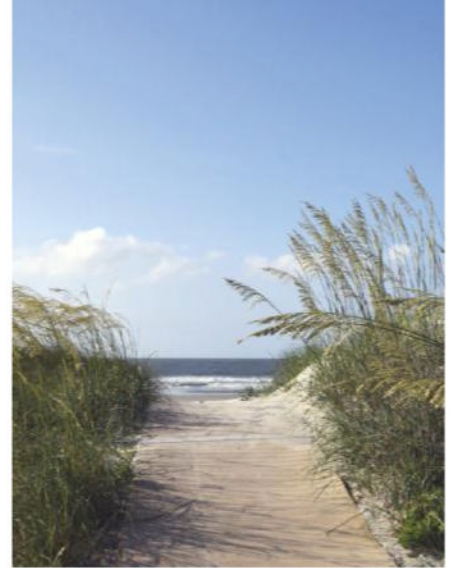
La naturaleza es uno de los mejores escenarios para iniciarse en la meditación porque ofrece estímulos repetitivos, suaves y orgánicos que facilitan la concentración”, explica Belén Colomina (@belencolomina), psicóloga, psicoterapeuta, instructora de Meditación y Mindfulness y colaboradora de Petit BamBou (@petitbambou_es). Como asegura la experta, “la observación de las olas, el sonido constante del agua, el viento entre los árboles o, incluso, el canto de los pájaros pueden convertirse en puntos de atención meditativa. Son elementos que ayudan a desacelerar el ritmo mental y a conectar con el momento presente de una manera espontánea”.

• **Herramientas fáciles y disponibles.** Colomina asegura que “para principiantes suele ser más sencillo meditar al aire libre. El cuerpo y los sentidos encuentran referencias concretas: la

temperatura del aire, la luz, los sonidos o el contacto con los tejidos. Todo eso ayuda a reducir la sensación de esfuerzo”.

Además, explica que “igual que algunas personas fijan la atención en la llama de una vela, otras pueden utilizar elementos naturales y repetitivos –como el balanceo suave de una hamaca, el sonido del mar o el movimiento de las hojas– como ‘anclas’ para mantener la atención en el presente”. La clave está en convertir la experiencia sensorial en un ejercicio de atención plena.

• **A tener en cuenta.** La psicóloga recomienda empezar con sesiones breves de entre 5 y 10 minutos, para ir las alargando paulatinamente a 15 o 20 minutos. “Lo importante no es la duración, sino la calidad de la atención y la regularidad. Una experiencia corta pero consciente suele ser más útil que intentar mantener una sesión larga que genere incomodidad o frustración”, dice.



Deshacer mitos

Esta práctica muestra que no se requiere silencio o una preparación especial. Basta con observar conscientemente lo que ocurre alrededor

Aprovechar el balanceo de la hamaca

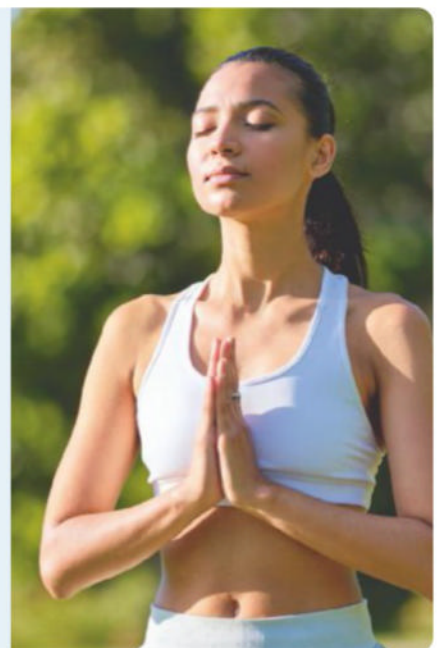
@belencolomina refiere que practicar en este soporte resulta útil porque su “movimiento suave y rítmico puede favorecer un estado de relajación física y mental. Esto invita a acompañar la respiración y también disminuye la tensión corporal”.

• **Para empezar,** adoptar una postura cómoda y cerrar parcialmente los ojos o mantener una mirada relajada.

• **Prestar atención a la respiración** durante unos minutos; observar conscientemente las sensaciones del cuerpo apoyado en la hamaca; y percibir el movimiento suave como un ritmo que acompaña la respiración. Ampliar después la atención a

los cinco sentidos: escuchar los sonidos del entorno, notar la temperatura del aire, percibir aromas, observar la luz o sentir las texturas.

• **Cuando aparezcan pensamientos,** algo normal, se vuelve a la respiración o a una sensación concreta del entorno. Más que “dejar la mente vacía”, la propuesta es aprender a estar presentes de una forma calmada.



Brevas, un placer para el corazón

Con una textura carnosas y un dulzor contenido, reaparecen cada año convirtiéndose en uno de los bocados más deseados de la temporada. Un capricho efímero que resalta platos dulces y salados y que, además, cuida la salud

ARACELI HERRERO



Aunque proceden del mismo árbol, las brevas y los higos no son exactamente lo mismo. En realidad, las brevas son higos del año anterior que no llegaron a madurar por el frío, sobreviviendo al invierno en estado de yemas. Por lo tanto, se desarrollan cuando suben de nuevo las temperaturas. A pesar de que difieren en el momento de recolección y en sus propiedades organolépticas, a nivel nutricional son muy similares. La gran diferencia es que los higos, al madu-

rar más tarde, tienen mayor concentración de azúcar y calorías.

- **Las brevas, por su parte, tienen un alto contenido en carbohidratos**, principalmente azúcares naturales (fructosa, glucosa y sacarosa), por lo que resultan ideales para deportistas o en aquellas situaciones en las que se necesita un aporte extra de energía.

- **Son muy ricas en fibra**, por lo que contribuyen a regular el tránsito intestinal. Por otro lado, también aportan potasio, clave para funciones tan básicas como

la contracción muscular, la transmisión nerviosa y el funcionamiento normal del corazón. Y al contener gran cantidad de agua, tienen una acción diurética.

- **Ejercen un efecto antioxidante y antiinflamatorio** al ser una gran fuente de compuestos fenólicos. De ahí que, entre otros beneficios, mejoren la salud cardiovascular, ayuden a reducir el colesterol “malo” (LDL), protejan contra enfermedades neurodegenerativas o fortalezcan el sistema inmunitario.



Se estropean rápidamente y no aguantan bien el frío, por lo que es mejor comprarlas en su punto



Diferenciarlas de los higos

Además de que las brevas aparecen antes (junio-julio), tienen una forma más alargada y son más grandes que los higos. También tienen una piel (de color morado) más gruesa y rugosa y son menos dulces. Su pulpa es más densa y carnosa y apenas tienen semillas.

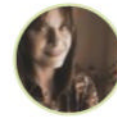
Ideas para disfrutar de ellas en bocados dulces y salados



Creadorad de contenido
MARTA P. CANOSA
@martapcanosa

CON BURRATA

Colocar las brevas cortadas en cuartos sobre una burrata extendida, repartir por encima unas hojas de rúcula y pistachos picados. Aliñar con AOVE, vinagre de Módena, sal y miel, y espolvorear con sal en escamas.



Creadoradigital
MARA RUIZ
@mararuizfer

GALLETAS SALADAS

Mezclar 160 g de harina integral con 30 g de AOVE, 75 ml de leche, 1/2 cda. de levadura química y 1 cda. de sal. Hacer una bola, tapar con un paño y dejar reposar unos 20 min. Estirar la masa y formar galletas del mismo tamaño. Cortar unas brevas en rodajas y colocar una rodaja sobre cada galleta, presionándola un poco. Espolvorear con hierbas provenzales y hornear a 180° durante 15-20 min, hasta que las galletas estén un poco doradas.



Creadorad de contenido
LUCÍA MARTÍNEZ
@lu.singluten

EN BOCADILLO

Pelar las brevas y cortarlas en rodajas. Untar una rebanada de pan con queso crema, colocar encima unas hojas de rúcula, las brevas, unas lonchas finas de jamón serrano y cubrir con unas lonchas de queso fundente. Colocar encima otra rebanada de pan y pasar por la plancha engrasada hasta que esté bien dorado y tostado. Mientras se tuesta, aplastarlo con la mano o con un plato para que quede lo más fino posible.



Creadorad de contenido
CLARA MART
@guinda.guindilla

RICOS BOMBONES

Derretir 70 g de chocolate con 1 cda. de aceite de coco. Cortar las brevas a la mitad, a lo largo, y mojarlas parcialmente en el chocolate. Espolvorear con pistachos picados y dejar enfriar en la nevera. Servir con escamas de sal.



Prevenir el jet lag digestivo

Uno de los síntomas más molestos al atravesar diversos husos horarios al viajar es la sensación de náusea que puede comportar, así como cambios en la regularidad u otros problemas digestivos

RAQUEL GONZÁLEZ

Un estudio reciente publicado en la revista especializada *Current Opinion in Gastroenterology* confirma que “el desfase horario, o alteración circadiana, perturba estos ritmos que regulan el sueño-vigilia y produce disbiosis intestinal”. Esto explica que, en algunos casos, al llegar a destino, sintamos malestar digestivo, tengamos problemas para ir al baño o, incluso, exista un mayor deseo de comer carbohidratos u otros cambios en el apetito.

• **El impacto del cambio de rutina.** Durante el año, solemos mantener unos horarios regulares, lo que hace que el estómago lance las señales de hambre a unas horas concretas. Pero cuando esta programación se altera y el cambio de horario supera las 3 horas y media o más, es cuando pueden presentarse las molestias.

• **¿Cuánto duran?** Aunque cada persona reacciona de una manera diferente, se calcula que se tarda un día en mejorar por cada huso horario atravesado. Por

ejemplo, de España a la costa este de Estados Unidos, en la que se sitúan ciudades como Nueva York, se atraviesan unos 6 husos.

• **Tomar medidas preventivas.** Ajustar el reloj según la hora local del destino en cuanto empiece el viaje y seguir el horario de comidas en función del mismo. Es importante hidratarse bien durante todo el trayecto. Consultar con el médico la posibilidad de tomar melatonina, un suplemento que está indicado para minimizar los problemas de jet lag.

Cómo actuar si hay molestias

Se recomienda llevar una dieta blanda en la medida de lo posible, evitando especialmente el picante, el alcohol u otros irritantes como los cítricos, el vinagre en exceso, el café, el chocolate o las bebidas carbonatadas.

- **Evitar las comidas copiosas.** Es mejor hacer tomas ligeras y más frecuentes según el nivel de apetencia. No hay que forzarse a comer. Eso sí, es importante mantener una buena hidratación.

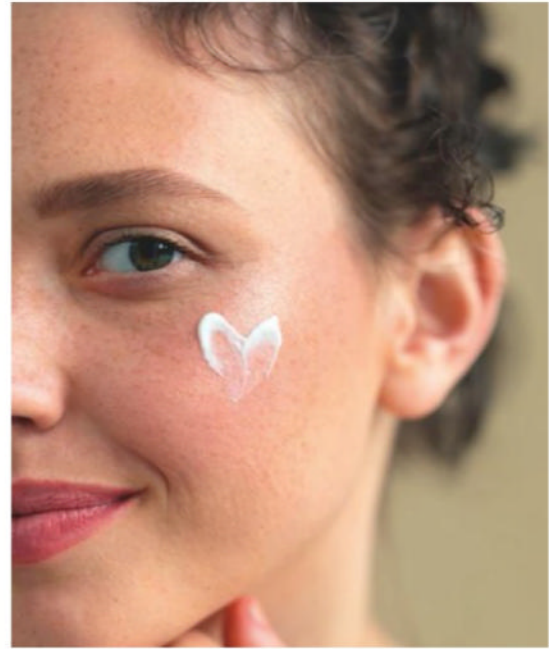
- **Alimentos ricos en melatonina natural.** Cuando se pueda, incorporarlos a los menús. Se trata de productos tan habituales como la avena, el arroz, los kiwis, las cerezas o los frutos secos, aunque estos no siempre son bien tolerados.

- **Ponerse al sol.** Los rayos ultravioletas estimulan la producción de vitamina D, lo que tiene un efecto beneficioso para la microbiota intestinal, ya que hace aumentar las poblaciones de bacterias "buenas". Eso sí, siempre con la prudencia necesaria para proteger la piel. Si las molestias persisten o se incrementan, consultar con un experto.

Melanoma: buenas noticias

Este es el cáncer de piel más agresivo, cuya incidencia ha ido en aumento en los últimos años. Ahora, un estudio publicado en la revista *Neuron* ha constatado que las fibras del sistema nervioso simpático, presentes en la piel, pueden actuar como un "freno natural", ralentizando el crecimiento del tumor al modular el entorno inmunitario.

- **Más investigación.** Aunque todavía hay que ver qué aplicación práctica tiene este descubrimiento, la esperanza es que abra nuevas vías para su tratamiento. Mientras llega, la prevención sigue siendo clave.



Matcha para la rinitis alérgica

Un estudio reciente de la Universidad de Hiroshima (Japón) ha comprobado que el consumo regular de té matcha ayuda a reducir el número de estornudos causados por la rinitis alérgica.

- **Mejor que los aerosoles.** El experimento, realizado con ratones, vio que aquellos a los que se administró el té redujeron el

número de estornudos a la mitad, en comparación con los que recibieron tratamiento con aerosoles nasales. Sin embargo, la investigación debe avanzar porque no está claro cuál es el mecanismo exacto que consigue este resultado y, por lo tanto, se desconoce la cantidad de té matcha que habría que consumir para conseguirlo.



Kitesurf: flotar en equilibrio

La potencia de las olas y la fuerza del viento acompañan e impulsan, mientras el cuerpo y la mente dirigen el camino. ¡Pura adrenalina para este verano!

MAGUIT SEBASTIÁN

Es un ejercicio físico muy completo, que procura una enorme sensación de libertad. Cuando se domina la técnica, el mar y el viento parecen estar al servicio del practicante.

- **Hiperconcentración.** Surfear sujeto a un arnés conectado a una cometa requiere estar muy atento a las variables externas (oleaje y viento). Según el estudio

Physiological and Psychological Responses to Kitesurfing, esta actividad lleva a un estado de hiperconcentración, que reduce el cortisol y produce esa sensación de que “todo fluye” y no hay tiempo para preocupaciones.

- **Ejercicio isométrico.** El kitesurf mejora el equilibrio y obliga a trabajar constantemente el core, en un ejercicio isométrico casi

continuo. Lo mejor es tener esta zona un poco trabajada antes de iniciarse en esta práctica.

- **Agilidad neuronal.** Según el mencionado estudio, es uno de los pocos deportes que obliga a disociar lo que hacen las manos (controlar la cometa) y los pies (controlar la tabla). Esto mejora la propiocepción y fomenta la plasticidad neuronal.

- **Consejos para iniciarse.** Es preferible hacer un cursillo, pero destacaremos tres elementos. El primero es tener cuidado con el trapecio, ya que la tendencia, cuando se pierde el equilibrio, es tirar de la barra. Pero así se va más deprisa. El segundo es llevar siempre la mirada al frente: si se mira al suelo, se acaba en el agua. Y, por último, hay que saber cuál es el momento preciso en el que incorporarse sobre la tabla.

CLARA PARA BENEFIT

Tu maquillaje para los planes veraniegos

Las noches de verano piden un maquillaje que te permita brillar tanto en un festival como en una cena playera y que se mantenga perfecto durante horas, por si la fiesta se alarga más de lo previsto. Benefit ha preparado para nosotras un neceser beauty veraniego con productos de alto brillo y mucho color, para looks tan impactantes como sofisticados.

BENETINT POCKET PAL

Un dúo dos en uno que combina el mítico tinte labial de Benefit con un gloss transparente hidratante. Con un acabado natural, pero ultrabrillante, logra un efecto juicy en segundos, creando el efecto de boca mordida. En tres tonos (Original Rose, Dark Cherry y Raspberry), puedes llevarlo en el bolso y aplicártelo cuando lo necesites.

BADGAL HYPELINER

El eyeliner que estábamos esperando. Ultrapigmentado y waterproof, se mantiene perfecto hasta 36 horas. Pitch Black, Midnight Brown y Rowdy Teal (edición limitada) son tu mejor apuesta para looks gráficos y delineados intensos, capaces de aguantar calor y humedad sin inmutarse.

BADGAL BANG! Y BADGAL BOUNCE

La icónica máscara de pestañas BADgal BANG! suma a sus cuatro tonos un nuevo color: Electric Purple. Un violeta vibrante que da un efecto dramático a tus pestañas durante 36 horas. BADgal Bounce también amplía su gama con Pump'd Up Brown y Pump'd Up Teal (edición limitada). Dos versiones de una máscara para un plus de volumen y una mirada de infarto.

Labios glossy y mirada XXL llena de color

Un tinte labial gloss, un eyeliner que dura hasta 36 horas y nuevos tonos de máscaras son todo lo que necesitas en tu neceser beauty de verano.

benefitcosmetics.com

Revistas.PeruRadio.net.pe



Asimétrico

Con un solo tirante, o bien tipo bandeau, atado al cuello, o trikini... Con un largo etcétera, las siluetas del mundo del baño siguen evolucionando y se adaptan cada vez más a toda clase de cuerpos.

Bañador de Mus & Bombon, 89,90€. **Collar** de Bijou Brigitte, 19,95€.



BEACH CLUB

Ya sea para vestir en las esperadas y necesarias vacaciones, llenas de relax y recarga de vitamina D, o para lucir en un fin de semana de break en un club de playa, o piscina, tenemos los looks indispensables para verse "comme il faut" con los colores y el fashion feeling de esta temporada

Fotografía **KÁRI SVERRISS** | Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Revistas.PeruRadio.net.pe



Diferencia

El lujo silencioso viene de la mano de pequeños detalles aplicados tipo joya. En este caso, sobre este bikini de elegante tono burdeos, es el contrapunto dorado perfecto.

Camisa de Beatriz Furest, 159€. **Top** de bikini, 90€, y **braguita**, 50€, de Guess. **Bolso** de Michael Kors, 225€.



Natural

El marrón chocolate ha ido ganando presencia en las últimas temporadas. Este verano sigue en alza combinado con otros tonos tierra, como en esta pieza.

Bañador de Redpoint, 104,90€. **Bolso** de Zahati, 65€. **Pendientes** de Tintoretto para El Corte Inglés, 17,99€.

Crochet

Un estilo sumamente bohemio con toques artesanales por el que han apostado marcas como Valentino o Zimmermann. En versión baño, lo mejor es aliarlo con una prenda tie dye.

Jersey de Zara, 39,95€.

Braguita de bikini de Primark, 9€. **Brazaletes** de Bijou Brigitte, 19,95€ (se venden en pack).

Esenciales

A pie de playa o piscina se va con un outfit armónico. Por suerte la lista es corta: toalla, capazo, bañador y protector solar. Todo básicos, que a juego y con acabado brillante, se ven mejor.

Bañador de Molly Bracken, 55€. **Toalla** de H&M Studio, 39,99€. **Capazo** de Michael Kors, 250€. **Pulseras** de Singularu, c.p.v.



Degradé

El salto del tie dye al degradado de color es algo que luce mejor bajo el sol. Como si de un atardecer se tratara, las tonalidades van del beige al rojizo: más cálido imposible.

Bañador de Women's secret, 49,99€. **Pantalón** de Cortefiel, c.p.v.

Sombrero de Maje x Blanca, 145€.





Natural

La rafia, siempre asociada al sol y el calor, traspasa el mundo de los complementos para colarse en forma de top. Una prenda que respira frescor cuyo tejido juega con una sutil transparencia.

Top de Adolfo Domínguez, 129€.

Top de bikini, 24,99€, y **bragueta**, 17,99€, de H&M Studio. **Bolso** de Rue Madam, 231€.

Modelo: Amber, de Two Management. Ayudante de fotografía: Iulia Nistor. Makeup / Hair: Lara Güell. Ayudante de makeup / hair: Jesús Alameda. Ayudante de estilismo: Berta Blanch



Fluidez

No solamente nos centramos en baño, sino en qué vestir encima. Las prendas oversize son las más idóneas contra el calor y la humedad. Perfectas para pasar de la hamaca al chiringuito.

Vestido de Zara, 99,95€.

Bolso de Zahati, 179€.

Agradecimientos:
Bastian Beach Club

El clásico blanco

Es el color que en este tipo de prenda más versatilidad presenta: desde un efecto casual y relajado, hasta el aire "clean" que, con un top sofisticado como el de la foto, gana en formalidad, sin dejar de ser luminoso.

Top de Mantù, c.p.v.
Bermuda de Bocetto, 46,80€.

EL REGRESO DE LAS
**BER
MU
DAS**

Este modelo de pantalón renace para volver a nuestros looks de verano. Con la ventaja de que puede adaptarse a diferentes códigos, nació como prenda casual hacia los años 30, se popularizó en los 50, pero no fue hasta los 90 cuando adoptó la personalidad que triunfa ahora: minimal y elegante

Fotografía **ENRIC GÁLGERAN** | Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Básico

Bebiendo de la nostalgia del boom de Calvin Klein en la década de los 90: el combo de chaleco top estructurado y bermuda recta hasta la rodilla a juego ha reinventado el concepto de traje de verano.

Top, 46,80€ y **bermuda**, 46,80€ de Bocetto.

Gafas de sol de Cottet, 109€. **Brazaletes** de Bijou Brigitte, 19,95€ (se venden en pack).

A cuadros

Un modelo en azul marino, asociado tradicionalmente al estilo marinero que se lleva con playeras y camisetitas a rayas, cambia de personalidad combinado con otro de los hits del verano: la chaqueta de cuadros.

Chaqueta de Zara, 79,95€. **Bermuda** de Tintoretto para El Corte Inglés, 59,99€. **Top** de Alba Conde, 138€. **Zapatos** de Pons Quintana, 275€.





Tejidos

Total looks en fibras naturales como el lino y el algodón son outfits estrella asociados al calor y la comodidad. Sin embargo, con una sandalia plana sofisticada y complementos como una pamelita elevarás su estilo.

Vestido a modo de top de All That She Loves, 140,50€.
Bermuda de Woman El Corte Inglés, 39,99€. **Sombrero** de H&M, 29,99€.

De pasarela

La bermuda ha causado furor en el streetstyle, y también ha pisado las pasarelas de marcas como Fendi, Ulla Johnson o Ganni, entre otras. Su statement es claro: la comodidad no está reñida con el estilo chic.

Chaqueta y **bermuda** de Mantù, c.p.v. **Top**, 55€, y **bolso**, 175€, de Michael Kors. **Sandalias** de Algo Bonito, 29,99€. **Gafas de sol** de Cottet, 109€.



Throwback

Con esta tendencia rescata-
mos una estética
completamente
noventera, muy
de la clase alta de
la época: blazers
y chaquetas de
corte Chanel con
bermuda.

Chaqueta de Zara
Studio, 89,95€. **Top** de
Mango, 9,99€. **Bermuda**
de C&A, 25,99€. **Bolso**
de Rue Madam, c.p.v.



Proporciones

La bermuda elegante hoy se coordina con chaquetas de grandes proporciones y hombros importantes, como marca la tendencia. Un color pastel como este dulcificará su efecto formal.

Chaqueta, 69,95€, y **pantalón**, 29,95€, de Zara. **Top** de Michael Kors, 55€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 5,95€. **Pañuelo** de C&A, c.p.v. **Sandalias** de Martinelli, 179,95€.

Corpcore

Con un estilo muy Max Mara, la combinación de bermuda y americana es el uniforme por excelencia de las oficinas en verano. Un conjunto estructurado, con un punto masculino, que aporta elegancia y sobriedad.

Americana, 375€,
y **bermuda**, 235€,
de Mirto. **Camisa**
de Byan, 130€.

Efecto ante

Verano y look piel pueden ir de la mano si son con modelos como este. El fit del pantalón es amplio y va justo por debajo de la rodilla. Nuestra recomendación, combinarlo con una blusa lo más ligera posible.

Camisa de Trusca, 195€. **Bermuda** de Zara, 29,95€. **Collar** de Isabel Guarch, c.p.v. **Mocasines** de Pitillos, 69,95€.

Agradecimientos a
Playa Grande Tropical.

MATCH DE SOL

Nunca fue tan fácil pensar en coordinados. Bikinis y bañadores han encontrado sus aliados de estilo para que ir a la playa o la piscina sea una cita fashionista

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

Estilismo **BERTA BLANCH**

01. Enset CO-ORDS

El lujo de vestirse en menos de un minuto pasa por los sets de dos piezas. Y es que los conjuntos coordinados resultan la solución rápida y de lo más estilística para ir a la moda sin pensar demasiado. Lo ideal para los meses de verano es optar por versiones fluidas, ligeras y a todo color, acompañadas de accesorios que resalten y te permitan estar en la arena en menos de 5 minutos.

Camisa, 44,95€, y pareo, 22,95€, de **Compañía Fantástica**. Top de bikini, 67,95€, braguita, 43,95€, y bañador, 103,95€, de **Selmark**. Sombrero de **Bijou Brigitte**, 19,95€. Collar de **Kiwipomelo**, 130€. Bolso de **Toni Pons**, 49,95€. Sandalias de **Women'secret**, 24,99€.



Sombrero azul de **Natura**, 16,90€.



Collar de pez de **Amori Mori**, 74,95€.



Pendientes de **Cashfana**, 90€.

Top, 49€, y falda, 59€, de **Molly Bracken**.



Pareo de **The-Are**, 39,95€.



Cesto con flor de **Pull & Bear**, 25,99€.



Camisa, 79,90€ y pareo, 39,90€, de **Babbaki x Camila CTG**.

A trío

Pareo, camisa y bikini. El último triunvirato que, sin duda, nos hará lucir unos outfits diferentes

Cangrejas

Con una gran dosis de nostalgia, vuelve la sandalia que marcó nuestra infancia. No importa si de piel o plástico, nos acompañará todo el verano.



Con purpurina nude, de **Toni Pons**, 34,95€.



Con hebilla ajustable, de **Igor**, 36,95€.



Planas, de piel y tono tostado, de **Superga**, 85€.



Con plataforma, de **Viguera**, 99,90€.

Bañadores rojos

Dejamos atrás los colores pastel para abrir la puerta a los tonos más llamativos de la temporada. Con un rojo muy a lo *Vigilantes de la playa*, este color intenso hará lucir sexy, marcar figura y acaparar todas las miradas.



Con simulación de doble bañador, de **Redpoint**, 79,90€. Tipo trikini con escote bandeau, de **H&M**, 34,99€. Con tirantes cruzados, de **& Other Stories**, 69€.



Con volante, de **Scalpers**, 69,99€.

Sombreros

El imprescindible de verano ha renovado su imagen, aunque no su material. Manteniendo su esencia fresca, estos son algunos de los nuevos diseños que no se nos pueden escapar.



Bucket de **Massimo Dutti**, 49,95€.



Tipo cono, de **Massimo Dutti**, 49,95€.



Estilo marinero, de **H&M**, 19,99€.



Color mantequilla, de **Asos**, 31,49€.



Chaleco de **Next**, 59€.

Collar de **Bijou Brigitte**, 14,95€.



Gafas de **Mó**, 49€.

Pareo de **Babbaki**, 39,90€.



Con rayas, de **Lia**, 49€.

Bolso shopper de **Mango**, 39,99€.



Alpargatas de **Toni Pons**, 39,95€.

MULTIPOSICIÓN DEL PAREO

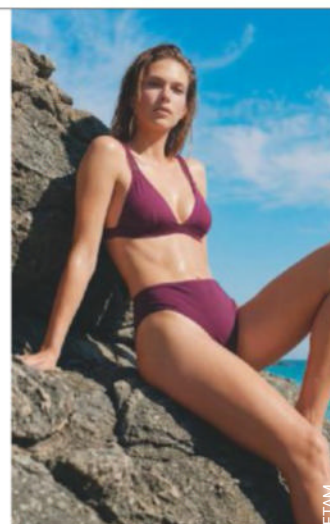
El pareo es la prenda que nos acompaña en todos los momentos del día. Se usa tanto de top, como de falda, vestido o incluso toalla, por ello es ya un básico. Por suerte, la creatividad no tiene límites y la forma de lucirlos cada vez es más variada.



Top verde, 23,99€, y braguita, 15,99€, de **Women'secret**. Top multi-color, 49€, y braguita, 49€, de **Camila CTG**. Rosa, de **Mango**, 29,99€.

Metalizados

No son novedad pero sí tendencia, con hilo brillante que aporta luminosidad a la figura





02. Detalles MARINOS

Si hay una época del año en la que nos atrevemos completamente a innovar en formas y colores, esa es el verano. Estrellas, peces y caracolas inundan escaparates tanto en prendas como en complementos, creando looks con un aire naïf. La mezcla poco controlada, como en este caso, puede ser una licencia afortunada. Aunque incluir algún tono fuerte y sin estampado que ordene el outfit, siempre ayuda.

Top de **Compañía Fantástica**, 34,95€. Falda de **Mirto**, 220€. Top de bikini, 75€, y braguita, 45€, de **Chantelle**. Sombrero de **Zahati**, 189€. Gafas de **Hi&Bye**, 19,99€. Collar de **Cashfana**, 95€. Bolso de **Maje**, 225€. Alpargatas de **Mango**, 35,99€.

Maxi bolsos

No existe accesorio más veraniego que el bolso de rafia. Estos meses, el diseño se renueva en formato maxi y algo más elegante.



Con forma, de **Parfois**, 15,99€.



De rayas negras, de **South Beach** para **Zalando**, 41,57€.



En marrones, de **Asos**, 28,50€.



Muy boho, de **Polin et Moi**, 49,95€.



Sombrero de **Tommy Hilfiger**, 89,90€.



En tonos nude, de **Lefties**, 22,99€.



Con color, de **Babbaki**, 89,95€.



Chaleco de **Parfois**, 39,99€.



Pantalón de **Primark**, 18€.

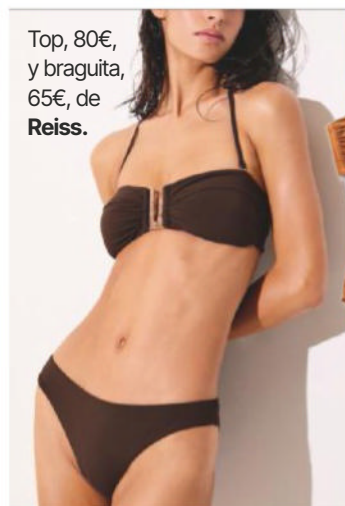


Sandalias de **Castañer**, 195€.

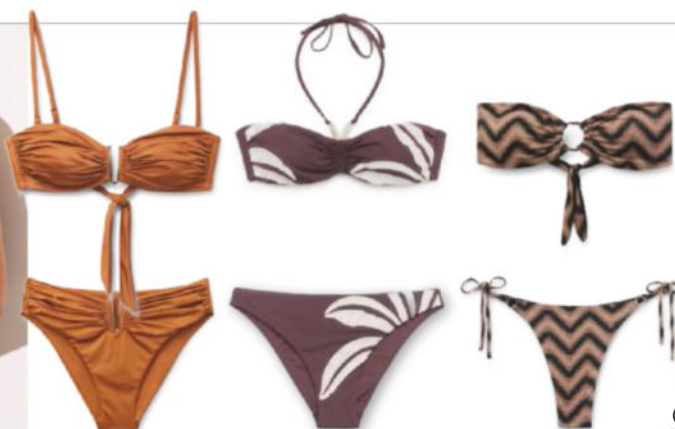
Pinza de **Natura**, 7,90€.

BORDADOS DE VERANO

Con un aporte muy boho, estos detalles bordados, mayoritariamente con motivos naturales, hace temporadas que se cuelan entre nuestras prendas. Ideales para elevar y dar un punto de sofisticación a los outfits estivales, tanto en looks de día, como para eventos de noche.



Top, 80€, y braguita, 65€, de **Reiss**.



Top fruncido, 40€, y braguita, 30€, de **Calzedonia**. Atado al cuello, 29,99€, y braguita, 22,99€, de **Énfasis** para **El Corte Inglés**. Sujetador bicolor, 16,99€, y braguita, 9,99€, de **Tezenis**.

Bandeau
Patrón sencillo, impecable, sexy y muy favorecedor en tonos tostados, que se adapta al cuerpo de forma muy orgánica

03. Alavista ESTAMPADOS

El bikini a la vista resulta una tendencia de lo más práctica para alargar un look más allá de la playa o la piscina. ¿Pero cómo hacer que se vea sofisticado? Como si de lencería se tratara, la clave está en escoger diseños sobrios, que coordinen en colores con el resto del look. Los tejidos de calidad o los recursos estilísticos, como la mezcla de estampados, ya son un extra que lo elevarán a lo más alto.

Chaleco, 29,95€, top de bikini, 29,95€, y braguita, 15,95€, de **Gisela**. Pantalón de **C&A**, 39,99€. Sombrero de **Énfasis** para **El Corte Inglés**, 25,99€. Pinza de concha de **Bijou Brigitte**, 12,95€. Anillos de **Kiwipomelo**, 65€ c/u. Bolso de **Gianni Chiarini**, 375€. Sandalias de **Hoss Intropia**, 119€.

04. Print ACUARELA

Estampados como el tie-dye o los acuarelados, dignos del arte, están en el punto de mira. Grandes marcas como Ganni, Ulla Johnson o Zimmermann, entre otras, han apostado por estos prints, y lo bueno es que ya no nos acompañan simplemente en looks de playa, sino que también se han trasladado a prendas más formales como blazers y vestidos.

Camisa, 225,50€, y falda, 247€, de **All That She Loves**. Bañador de **Women'secret**, 49,99€. Pendientes, 65€ y brazaletes, 130€, de **Sézane**. Collar de **Cashfana**, 90€. Bolso de **Maje x Blanca Miró**, 295€. Sandalias de **Castañer**, 140€.



Alpargatas

Cómodas y versátiles, las alpargatas son el calzado estrella que nos ha acompañado durante décadas, especialmente en la zona del Mediterráneo. Reinterpretadas incluso por marcas de lujo, las básicas de yute son las esenciales.



Con plataforma, de **Gaimo**, 69€.



Beige de yute, de **Unisa**, 89,90€.



Cruzadas, de **Énfasis** para **El Corte Inglés**, 25,99€.



Planas, de **Piccola Piu** en **Merkal**, 25,99€.



Falda degradada de **Mulaya**, 25,95€.

Collar de **Bimba y Lola**, 68€.

Top degradado de **Mango**, 19,99€.



Camisa, 88€, y pantalón, 88€, de **Surkana**.



Brazalete de **COS**, 69€.

PRENDAS MÁS FLUIDAS

Los cortes oversize, con tejidos ligeros y fluidos, son los candidatos ideales a formar parte del armario de verano. La inversión será en fibras naturales como linos y algodones de calidad, que permitan la transpirabilidad en esas épocas de altas temperaturas y humedad.



Bolso de mano de **Parfois**, 32,99€.



Con print vertical, de **Next**, 49€. Verdoso, de **Chantelle**, 89,95€. Degradado, de **Énfasis** para **El Corte Inglés**, 45,99€.

Degradé
En prendas de vestir y también en el baño: y aquí mejor apostar por una sola pieza, que gana en vistosidad

Segura y efectiva LA DIETA QUE LICUA LA GRASA

¿Cómo podemos disolver la grasa que se resiste y se para en zonas estratégicas del cuerpo? Te lo contamos y te ofrecemos siete días de menús para llevarlo a cabo

LLUCA RULLAN. Periodista y dietista integrativa

Hay una función en los programas de tratamiento de la imagen fotográfica que se llama licuado y consiste en afinar la silueta, sobre todo, en esas zonas en las que más grasa se acumula. ¿Un sueño, verdad? A mi consulta llegan muchas mujeres que, persiguiendo este anhelo, se han sometido a dietas y a planes de ejercicio extremos.

Es un abordaje que no comparto, porque, aunque la alimentación ayuda, llevar una dieta al límite nunca es recomendable y, en el caso de la grasa localizada, tampoco es efectivo por sí mismo. ¿Por qué? Porque nuestro organismo no se comporta como pensamos, no elimina los michelines del vientre porque hagamos planchas y abdominales, ni reduce la circunferencia de la cadera porque nos pasemos el día a base de batidos verdes.

CONOCER ESTA "GRASA REBELDE"

Cuando hablamos de grasa localizada, lo hacemos sobre los depósitos de lípidos subcutáneos que muestran una mayor resistencia a ser movilizados. Son las primeras áreas en presentar estos acúmulos y las últimas en reducirlos durante un proceso de pérdida de peso.

Suelen concentrarse en zonas concretas y esta distribución no es casual, sino que tiene mucho que ver con las funciones corporales y, además, las hormonas juegan un papel relevante en ello.

• **Los estrógenos.** Favorecen la acumulación en glúteos, caderas y muslos. Esto se debe a que, durante la etapa fértil de la mujer, estas reservas deben proporcionar la energía necesaria para afrontar un embarazo y la posterior lactancia. Por ello, al llegar la menopausia, se produce una redistribución de esta grasa a otras zonas, ya que decae el papel de estas hormonas.

• **El cortisol.** Cuando la llamada hormona del estrés se mantiene elevada de forma crónica, esto se asocia con una mayor acumulación en la zona abdominal.

• **A esto se suma el componente genético.** Algunas personas tienden a acumular más en la parte inferior del cuerpo (silueta en forma de pera), otras en el abdomen (silueta en forma de manzana), y otras lo hacen de forma más homogénea (silueta con forma cilíndrica). Esto explica por qué, incluso siguiendo estrategias similares, los resultados pueden variar en función de la localización de la pérdida.

CÓMO AYUDA LA ALIMENTACIÓN

La quema de grasa es un proceso global. Por ello, cuando existe un déficit calórico sostenido en el tiempo, el organismo moviliza sus reservas de grasa. Sin embargo, es imposible decidir de qué zona procede esa pérdida en primer lugar. Solo a medida que este proceso se prolonga durante un período suficiente, aumenta la probabilidad de que también se recurra a los depósitos más "rebeldes".



El secreto de un buen desayuno

Estas propuestas aportan proteína, fibra y minerales, tres elementos clave para favorecer la saciedad, mantener la masa muscular y mejorar el equilibrio de los líquidos corporales.

1. Bol de kéfir, proteína en polvo, 2 cucharadas de copos de avena y arándanos.

2. Batido de agua de coco, espinacas, kiwi y proteína en polvo; o de kéfir con proteína en polvo y sandía.

3. Pudín de chía con bebida de almendras sin azúcar, proteína en polvo y kiwi.

4. Yogur natural con proteína en polvo, melocotón y semillas; o con frutos rojos y almendras.

5. Requesón o queso fresco con fruta (ciruela o albaricoque) y nueces.

6. Tortilla de 2 huevos con melón o sandía.

Nota: Añadir unos 15 g de proteína, ya sea procedente del suero de leche (whey) o vegetal.



Sencillo y apetecible. Combinar carne con fruta, verdura y especias, como en estas brochetas de pavo, la hace más atractiva al paladar.

• **¿Por qué estas zonas se resisten tanto?** Se debe a que la grasa corporal no es un simple almacén inerte, sino un tejido activo formado por células (los adipocitos) que responden a señales hormonales y metabólicas. Estas células regulan cuándo se almacena o se libera la energía. En las zonas donde la grasa se vuelve más resistente, los adipocitos presentan alteraciones: tienden a estar más aumentados de tamaño, más inflamados y son menos sensibles a las señales que favorecen la liberación de grasa. Además, el tejido suele presentar

menor riego sanguíneo, mayor rigidez y una menor capacidad de respuesta. En consecuencia, se trata de un tejido que se encuentra en peores condiciones metabólicas para ser utilizado como fuente de energía.

OBJETIVO: MEJORAR LA CALIDAD DEL TEJIDO
Entonces, la idea clave de la intervención nutricional que propongo es mejorar las condiciones en las que este tejido funciona para facilitar la movilización de la grasa de los adipocitos y así poder quemarla luego.

• **¿Cómo conseguirlo?** Aunque con la alimentación no es posible perder grasa de manera localizada, porque no hay manera de acceder a estos depósitos concretos, lo cierto es que si esta no es adecuada, sí que va a provocar un aumento de los mismos.

EL PLAN NUTRICIONAL QUE MEJOR FUNCIONA
Por mi experiencia como dietista, en estos casos recomiendo una dieta low carb basada en alimentos frescos y de temporada.

• **¿En qué consiste?** Comporta una reducción de los carbohi-



Rápido y sano

ADAPTAR EL PLAN AL TIEMPO REAL

Las conservas de calidad pueden ser grandes aliadas en verano, cuando no tenemos ganas de complicarnos la vida. Son opciones rápidas, frescas y versátiles. Pero para que realmente ayuden a "licuar" y no jueguen en contra, conviene fijarse en los siguientes detalles.

- **Cantidad de sal.** Algunas conservas contienen grandes cantidades de sodio, lo que puede favorecer la retención de líquidos. Siempre que sea posible, elegir versiones bajas en sal o aclararlas antes de consumir.

- **Tipo de conservante o líquido de cobertura.** Mejor optar por conservas en agua, su jugo o en aceite de oliva. Evitar aquellas con otros aceites como el de girasol o que llevan salsas añadidas.

- **Lista de ingredientes corta.** Cuanto más simple, mejor. Evita etiquetas con azúcar añadido; el potenciador del sabor glutamato monosódico (E-621), típico de aceitunas o patatas chips; colorantes como el rojo cochinilla (E-120) para fijar el color del jamón dulce o pavo; o carragenanos (E-407), que pueden provocar inflamación intestinal.

dratos, sobre todo de los refinados, y se da más importancia a los alimentos proteicos (carne, pescado, huevo, marisco). Ojo, se reducen pero no se suprimen, como a veces se malinterpreta.

- **¿Cuánto se puede tomar?** Suele aconsejarse su consumo en tamaño de guarnición, aunque esto depende de la persona y de la actividad física que lleve a cabo. Están indicados el pan integral de masa madre, las patatas o los boniatos o el arroz integral cocidos y enfriados entre 24 y 48 horas, y las legumbres. Suelo aconsejar que se ciña su consumo a la primera mitad del día, algo que también sugiero para la fruta.

- **La fruta y la verdura no se restringen.** Forman parte del grupo de los carbohidratos, pero se pueden (y se deben) consumir todos los días. Su aporte en fibra es inestimable porque aplaca el hambre, facilita el tránsito intestinal, regula la glucosa y contribuye a reducir la inflamación de bajo grado, que afecta al tejido adiposo. Además, su ingesta puede ayudar a reducir la retención de líquidos provocada por las altas temperaturas.

- **Proteína, la protagonista del low carb.** En verano es habitual tener menos hambre por el calor, pero es básico asegurar un óptimo aporte proteico. Sin él, solo vamos a perder agua y músculo, cuando lo que queremos es licuar la grasa. ¿Cómo ayuda este macronutriente a ello? Pues lo hace aumentando nuestra sensación de saciedad, preservando la masa muscular, y elevando el gasto energético metabólico porque tiene un efecto termogénico. Las fuentes de proteína

El cuerpo procesa mejor los carbohidratos durante las horas de luz solar (mañana y mediodía) según la cronobiología

más adecuadas son de origen animal (carne, pescado, huevos o lácteos), ya que las de origen vegetal (legumbres o frutos secos) proporcionan menos cantidad de este nutriente por 100 g y más hidratos o grasas. Además, en el caso del desayuno, propongo reforzar su aporte añadiendo 15 g de proteína en polvo a algunas de las propuestas. En este caso puede ser procedente del suero de leche (whey) o vegana.

- **Grasa, sí, pero no cualquiera ni en cualquier cantidad.** Incluir 2 raciones diarias de ingredientes grasos. Puede ser 1 cucharada de AOVE (para cocinar y aliñar), o unas 8 aceitunas, o aguacate o 1 cda. de semillas o 1 puñado de frutos secos (20-30 g).

ALA HORA DE LLEVARLO A LA PRÁCTICA

Al final de este artículo, encontrarás un menú de 7 días en el que sintetizo los consejos que he dado hasta ahora. De todos modos, me gustaría precisar algunos aspectos:

- **Opción de plato único.** Los menús constan de un primer y un segundo plato, pero puede ser solo



Aderezos. Los aliños y las salsas deben ser siempre comedidos. El exceso puede desequilibrar fácilmente la dieta.



uno, siempre que las cantidades estén equilibradas. Me refiero a que no sería comer un arroz con verduras y pollo, sino pollo con verduras y guarnición de arroz. Y es que, como en el caso de las ensaladas, hay que asegurar una ración de 150 a 200 g de proteína, acompañarla generosamente de verdura y de una pequeña cantidad de hidrato, como una patata pequeña refrigerada o de quinoa, arroz o legumbre (entre 3 y 5 cucharadas una vez cocidos). Y recordar que si se añade AOVE, como mucho agregar una pequeña cantidad de otra grasa (aceitunas, aguacate).

• **El horario importa.** Ya he comentado que es preferible consumir los hidratos por la mañana o en la comida. Pero como en verano también apetecen más los alimentos crudos, quienes tengan problemas para digerirlos también es mejor que los eviten en las cenas para prevenir o moderar la hinchazón, los gases o la sensación de pesadez.

DOS BÁSICOS A SUMAR A ESTE PROGRAMA

Un protocolo para “licuar” la silueta debe incluir también tratamientos estéticos (que encontréis más detallados en el apar-

tado de belleza) y deporte, de los que voy a dar una pincelada.

• **Las disciplinas que afinan la silueta.** Según el fisioterapeuta, nutricionista y PNI experto en pérdida de grasa Pau Oller, la clave del ejercicio en este contexto está en combinar el trabajo de fuerza con el cardio. En el primer caso, empezar con un trabajo total body y, luego, trabajar los músculos de las zonas donde se acumula la grasa, como glúteos, piernas o abdomen. Estos ejercicios ayudan a activar los tejidos, aumentando el riego sanguíneo y favoreciendo que la grasa almacenada empiece a liberarse.



Y después es clave añadir un poco de cardio suave –como caminar a buen ritmo, ir en bici sin mucha intensidad o subirse a la elíptica– porque ayuda a que esa grasa liberada se utilice como energía. Dicho de forma simple: la fuerza ayuda a “sacar” la grasa del adipocito, mientras que el cardio suave ayuda a quemarla.

• **Un truco cosmético.** El fisioterapeuta recomienda aplicar una crema reductora en las zonas rebeldes que contenga entre el 2% y el 5% de cafeína antes de hacer ejercicio. La crema potenciará el proceso de liberación de la grasa y su quema posterior.

Planificar las comidas

7 DÍAS DE MENÚS PARA AYUDAR A FUNDIR LA GRASA LOCALIZADA

Lunes

• DESAYUNO

Pan integral de masa madre con ¼ de aguacate, fiambre de pavo casero y tomate // 2 ciruelas

• COMIDA

Ensalada grande de hojas verdes, pepino y tomate, ½ aguacate, 1 pequeña patata cocida refrigerada // Pollo a la plancha // 1 rodaja de melón

• CENA

Gazpacho con virutas de jamón // Calamares y calabacín a la plancha

Martes

• DESAYUNO

Pudin de chía con bebida vegetal, proteína whey o vegetal // 1 kiwi

• COMIDA

Ensalada de lentejas, canónigos, pimienta rojo asado, melva en conserva y aceitunas // 1 rodaja de sandía

• CENA

Crema fría de zanahoria // Berenjena rellena de carne picada salteada

Miércoles

• DESAYUNO

Tortilla de 2 huevos // 1 taza de frutos rojos

• COMIDA

Ensalada de quinoa, hojas verdes, ½ aguacate, tomate // 1 lomo de salmón a la plancha // 1 melocotón

• CENA

Crema de calabacín // Sardinas a la plancha

Jueves

• DESAYUNO

Yogur natural con proteína en polvo, 2 albaricoques, un puñado de almendras y canela

• COMIDA

Ensalada con lechuga, tomate, pepino, arroz integral, aceitunas // Brochetas de pavo // 1 rodaja de sandía

• CENA

Pisto de verduras con 2 huevos duros y queso fresco

Viernes

• DESAYUNO

Tostada integral con jamón y rúcula // 1 rodaja de melón

• COMIDA

Ensalada griega con garbanzos // Conejo a la plancha // 1 nectarina

• CENA

Verduras de temporada asadas // Hamburguesa de ternera

Sábado

• DESAYUNO

Batido de agua de coco, espinacas, kiwi y proteína en polvo

• COMIDA

Espárragos con picadillo de huevo duro // Rosbif // 2 paraguayos

• CENA

Crema de puerros con manzana // Sepia a la plancha

Domingo

• DESAYUNO

Kéfir con copos de avena y chía (reposo de 12 horas)

• COMIDA

Mejillones al vapor // Berenjenas a la parmesana // 1 melocotón

• CENA

Crema de tomate // Tortilla paisana

El picante estimula la quema de grasa y el perejil, las semillas de apio, el hinojo, la cúrcuma o el jengibre contribuyen a drenar líquidos



TODA LA VERDAD SOBRE LOS FÁRMACOS PARA ADELGAZAR

Están en boca de todos por la delgadez extrema que lucen algunas celebrities. Voces expertas alertan de que se está haciendo mal uso de unos medicamentos que deben tener un fin médico, no estético

CARME DEL VADO

La llegada del Ozempic y otros medicamentos para perder peso ha cambiado el modo en que algunas personas abordan el proceso de adelgazamiento. Sin embargo, expertos como la Dra. Andreea Ciudin, endocrina e investigadora en diabetes y metabolismo del Vall d'Hebron Institut de Recerca, denuncian que se está haciendo un uso “no ético de los mismos, destinado a la estética”. El contexto en el que mantuvimos la entrevista con esta experta no es banal, ya que tuvo lugar en el marco de las *Obesity Talks 2026* organizadas por la firma Novo Nordisk, que comercializa otro análogo de la GLP-1 como es el Wegovy, en las que actuó como moderadora.

NO SE VE LA OBESIDAD COMO LO QUE ES

Como explica la Dra. Ciudin, la obesidad es una enfermedad y debe tratarse como tal. Esto es

algo importante, no un matiz, ya que una vez la masa grasa supera el 25% del peso corporal total en hombres y el 30% en mujeres, este tejido adiposo se convierte en el órgano endocrino más grande del cuerpo y funciona de forma autónoma, segregando hormonas, provocando inflamación de bajo grado y afectando al funcionamiento de otros órganos. En este contexto, es muy difícil perder peso. Por ello, debe tratarse de forma crónica. De hecho, se busca dejar de hablar de obesidad para llamarla enfermedad crónica adiposa.

• **El origen del problema.** “La obesidad ha sido estigmatizada y maltratada durante mucho tiempo”, asegura Ciudin, y muchas personas consideraban que solo con ejercicio y dieta podía resolverse, cuando la ciencia ya ha visto que esto no es así y que la voluntad no tiene nada que ver. De hecho, se dice que no existe una obesidad, sino muchas, ya que son distintos los factores que

Su objetivo TRATAR LA ENFERMEDAD

Estos fármacos están pensados para tratar la obesidad, pero también otras dolencias con las que esta tiene una relación directa.

• **Cuáles.** Entre los ponentes de las *Obesity Talks 2026*, hubo cardiólogos, ginecólogos, nefrólogos, médicos rehabilitadores, internistas y hasta dermatólogos que explicaron las aplicaciones que tienen estos medicamentos en sus campos de conocimiento, algo que irá en aumento en los próximos años.





pueden causarla. Las semaglutidas o análogos de la GLP-1 tratan un tipo que tiene que ver con la regulación de la saciedad, pero hay otros, como los genéticos.

NO DEBERÍAN USARSE PARA HACER UNA “OPERACIÓN BIKINI”

Utilizar estos medicamentos durante uno o dos meses para perder unos cuantos kilos es un error porque, como explica la endocrina, “en la mayoría de los pacientes el tratamiento es de por vida porque la obesidad es crónica”. A veces se entiende mejor si se compara con la cirrosis hepática por alcohol. Una vez se ha declarado, por mucho que la persona deje el alcohol, va a necesitar un tratamiento siempre. Lo mismo pasa en la obesidad, el tejido graso es como el hígado. Se va acumulando, se inflama y llega un punto en el que ya no es reversible, por lo que el tratamiento es para siempre”.

• **Efecto rebote.** Muchas de las personas que hacen un uso temporal de estos fármacos recuperan el peso al dejarlos. Resulta lógico ya que cesa la regulación del hambre que hacen estos medicamentos, por lo que se recupera el apetito. Además, como el organismo se ha puesto en “modo hiperahorro”, atesora la energía de los alimentos que le llegan por si vuelve a sufrir carencias.

SON HERRAMIENTAS ÚTILES PERO ESTÁN MAL APLICADAS

“El problema es que la mayoría de las personas que usan estos fármacos tienen sobrepeso, pero no uno elevado de 60, 80 o 100 kg; la mayoría es de 10 a 20 kg. En su



NO ES SOLO EL PINCHAZO, TAMBIÉN SON LOS HÁBITOS

“Si solo me centro en ponerme las inyecciones sin cambiar nada más, lo que va a pasar es que dejaré de comer, porque estos fármacos no te enseñan a alimentarte, solo te quitan el apetito”, asegura Bravo.

• **Cambios paulatinos.** La Dra. Ciudin, por su parte, no quiere hablar de hacer dietas porque “si digo dieta tu cabeza piensa automáticamente en una fecha de fin, como si esto fuera una neumonía y se tratara en un mes y no es así”. Para esta experta, “lo primero es hacer una valoración de los hábitos de la persona e ir introduciendo poco a poco cambios que no sean radicales, porque no los va a aguantar. Se trata de ir adaptándolos a sus

preferencias e ir ajustando la calidad de su alimentación, ya que lo que se tiene que entender es que estos hábitos hay que mantenerlos siempre”. Porque, como en el caso de los fármacos, para evitar efectos rebotes, hay que ser fiel al cambio de pautas alimenticias entre 2 y 3 años, para evitar volver al punto de partida.

• **El deporte no es negociable.** Como asegura la endocrina, “otro punto importante es que se prescriben estos fármacos muy a la ligera y casi nunca junto con ejercicio físico. Esto es mala praxis. El ejercicio físico tiene que empezar como una especie de precondicionamiento antes de prescribirlos, para que luego haya una buena evolución”.

caso, donde tenemos que poner el foco es en el cambio de hábitos”, explica el Dr. Víctor Bravo (@doctorvictorbravo), autor de *Adelgaza en menopausia* (Ed. Grijalbo). Este especialista en endocrinología es rotundo al afirmar que los medicamentos para adelgazar “tienen que estar reservados a personas con una obesidad grave, con comorbilidades como la diabetes, la hipertensión, la dislipemia, entre otras, y que la pérdida de peso haya sido refractaria a los cambios de estilo de vida, o porque su estado impide aplicar estos buenos hábitos”.

LOS RIESGOS DE UN MAL USO

“Son fármacos buenos, cada vez más potentes, pero nos encontramos con que no se respeta la escalada de dosis”, afirma la Dra. Ciudin, quien añade que “hay que empezar poco a poco y no directamente por dosis altas porque en una semana haya que ir a una boda”.

• **¿Por qué?** No es solo el efecto rebote, es porque el uso de dosis demasiado elevadas hace que a muchas personas “se les suprima el hambre y dejen de comer. Ellas lo ven como algo bueno, pero si

la ingesta diaria es menor de 800 kcal, hay un alto riesgo de malnutrición porque no se consumen suficientes vitaminas, minerales ni proteínas”, dice. En este caso, aumenta “la tasa de reacciones adversas de forma innecesaria. Muchas se podrían evitar si la escalada de dosis fuera correcta”, igual que la alimentación a seguir.

• **En manos expertas.** Por ello, la doctora reclama que sean los endocrinos quienes los prescriban. “Cualquiera que tenga número de colegiado puede hacer la receta, pero eso no significa que sepa lo que está haciendo y que entienda qué son estos fármacos, cuáles son sus mecanismos y qué están tratando. Por ejemplo, yo soy endocrina y podría prescribir antipsicóticos, pero la liaría parda porque no es mi campo”.

Incluso en los casos en los que estos medicamentos están indicados, hay que potenciar el deporte y la dieta sana

LOS PLATOS MÁS REFRESCANTES

Carpaccios y tartares están hechos para disfrutar de la buena mesa con preparaciones frescas, que requieren poco tiempo pero aportan una satisfacción máxima al paladar. ¿Gustas?

CARMEDEL VADO



Solemos pensar en tartares de atún o salmón y carpaccios de ternera, pero lo cierto es que hay muchos otros ingredientes susceptibles de protagonizar estos platos. Las verduras, las setas o las frutas, por ejemplo, también son buenas candidatas para estas dos técnicas de cocina en frío, por no hablar de otros peces (bacalao, lubina, corvina), carnes (pato confitado) o mariscos (gambas, vieiras, pulpo).

• **Precauciones a tomar.** La congelación del pescado a una temperatura de -20 °C o inferior entre 2 y 4 días elimina un parásito llamado anisakis. Pero no es solo un procedimiento necesario antes de consumir pescado crudo, en el caso de la carne, hacerlo también destruye parásitos como el *Toxoplasma gondii* o el *Taenia*. Sin embargo, no acaba con bacterias como la *Salmonella* o la *E. coli*, por lo que hay que adquirir la carne en establecimientos de confianza y mantener una buena cadena de frío, porque el almacenamiento y el manipulado a baja temperatura también evita su proliferación.

Cortar el pescado desde la cola hacia la cabeza y en diagonal (en un ángulo de 45°) para conseguir la textura adecuada

LA IMPORTANCIA DEL CORTE

En el caso del tartar, los ingredientes que lo componen se cortan a dados de la misma medida. El carpaccio es más exigente, ya que busca laminar el alimento lo más fino posible. Para ello, el instrumento más recomendable es un cuchillo fileteador, de hoja larga, estrecha y flexible, como el jamonero. Si se trata de verduras, setas o frutas con carne firme, se puede utilizar una mandolina, siempre tomando las precauciones debidas.

• **Un truco efectivo.** En el caso de la carne o el pescado, envolver previamente la pieza en papel film dándole una forma redondeada y semicongelarla después permite hacer cortes más finos y precisos.

EL MOMENTO ÓPTIMO PARA ALIÑAR

Es otro paso crítico para estas preparaciones. Se recomienda hacerlo en el momento de servir, ya que no deben “macerar” en el aliño, sobre todo si este contiene un ácido (zum de limón u otro cítrico, vinagre) porque este cambia la textura y ablanda los alimentos. Si va a pasar un tiempo entre el fileteado del alimento y su llegada a la mesa, es recomendable mantenerlo dentro de la nevera, en la parte más fría de la misma, y totalmente cubierto con papel film.



Algas. Se pueden utilizar en conserva o deshidratadas. Estas últimas hay que dejarlas 30 min en agua antes de su uso.

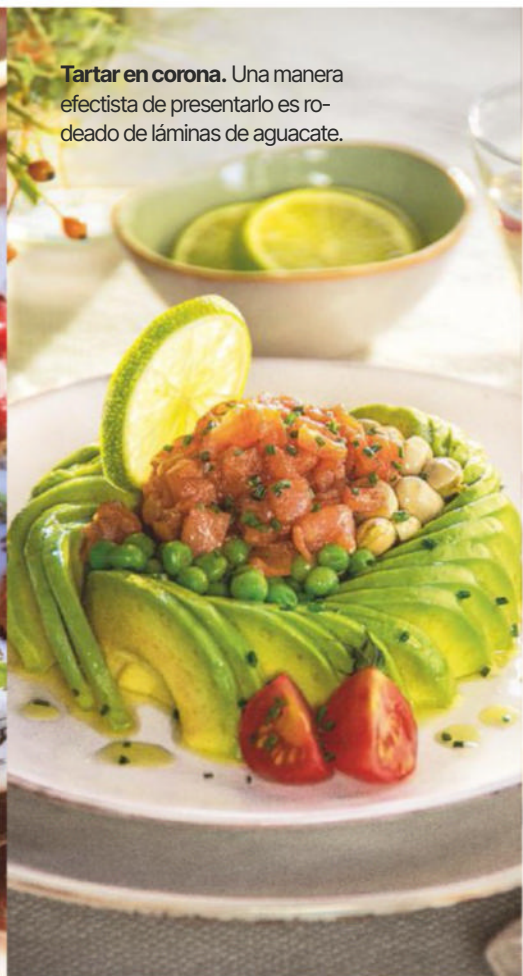
El más inesperado

La prueba de que se pueden aplicar estas técnicas culinarias en frío a muchísimos alimentos es el tartar de alga.

• **Cómo hacerlo.** Remojar diversos tipos de alga (wakame, alga dulce, hiziki), escurrirlas y picarlas. Se pueden mezclar con encurtidos picados a la misma medida (cebolla, pepinillos, alcaparras). Aliñar con aceite al gusto.

• **Idea para servir.** Se puede tomar con tostaditas y acompañado de tomate cortado en dados pequeños, al que se agrega ajo y hojas de albahaca picados. Y se aliña con sal y aceite picante, para que repose durante un par de horas.

El truco del aro. Es ideal para emplatarse. Para deslizarlo fácilmente, hay que untarlo con aceite.



Tartar en corona. Una manera efectista de presentarlo es rodeado de láminas de aguacate.

Last minute. Para que el pan mantenga el crujiente, hay que poner el topping justo antes de servir.

TARTAR DE FRUTAS AL JENGIBRE

Un postre original que se puede hacer con las frutas que estén de temporada. Solo hay que trocearlas en cubos del mismo tamaño y aderezarlas, por ejemplo, con una mezcla de mermelada de naranja amarga y miel, que se calienta junto a jengibre en polvo.

• **El topping ideal.** El chocolate en lascas o virutas es un acompañamiento ideal para este plato.

CARPACCIO DE TERNERA Y PARMESANO

Es un clásico que triunfa siempre. Solo hay que semicongelar un solomillo de ternera y cortarlo

en láminas lo más finas posible. Aderezarlas con escamas de sal y pimienta negra recién molida. Tostar pan, ponerle encima escarola u otra hoja verde limpia y bien seca, colocar una lámina de carpaccio y sobre ella unas lascas de parmesano. Rociar con AOVE y servir inmediatamente.

• **Otras compañías.** Una manera original de servir el carpaccio de ternera es acompañado de láminas de fresa maceradas unos minutos en vinagre de Módena; o, según la temporada, de láminas de melocotón u otra fruta que aporte un contraste de sabor. En este caso, distribuir las láminas de carne en el plato, colocar las de fruta sobre ellas, y aderezar.

TARTAR DE SALMÓN CON AGUACATE

Descongelar el salmón en la nevera. Escaldar por separado unos guisantes y unas habitas baby (se pueden usar en conserva). Cortar el pescado en cubos y marinar unos minutos en una mezcla de lima, salsa de soja, aceite y cebollino picado. Pelar y laminar el aguacate y rociarlo con limón. Hacer una corona con el aguacate y colocar en el centro el salmón junto con las legumbres y un poco de marinado.

• **Una chispa de picante.** Para darle este punto de sabor, se puede añadir un poco de pasta o de polvo de wasabi, el picante japonés, al marinado.



Corte papel. Consiste en hacer láminas de 1 mm de grosor, ideales para la remolacha.



Presentaciones. Se puede optar por servirlo mezclado o hacerlo a capas.



Una alternativa. Laminar solo los champiñones y servirlos con una vinagreta de piñones o pistachos.

CARPACCIO DE REMOLACHA

Hay que usar remolacha cruda, no hervida. Limpiarla y pelarla antes de laminarla. Distribuir en el plato y aderezar con una vinagreta de mostaza y miel.

• **El mejor acompañamiento.** Además del agrisado de la salsa, introducir un punto amargo con unas hojas de rúcula, y uno tostado, gracias a unos frutos secos. Crearán un sabroso contraste que atenúa el gusto algo terroso de esta hortaliza.

TARTAR DE ATÚN Y AGUACATE

Descongelar el pescado en la nevera, cortarlo en dados y ade-

Para cambiar el sabor de un tartar o un carpaccio solo hay que variar el aderezo y los toppings

rezar con una mezcla de salsa de soja, aceite de sésamo, mirin (opcional), jengibre y ajo rallados.

• **Servir con...** Unos dados de aguacate, granos de edamame escaldados y salteados y sésamo tostado al momento y espolvoreado por encima.

CARPACCIO DE CHAMPIÑONES

Primero cortaremos lascas de parmesano, después aliñaremos rúcula en un bol con una vinagreta de vinagre de Módena. En el último momento, cortaremos las setas, limpias y sin pedúnculo, las rociaremos con limón, las repartiremos por el plato con un punto de sal y pimienta. Sobre ellas, colocaremos la rúcula y acabaremos con el queso. Añadir un hilo de AOVE por encima y espolvorear sésamo negro tostado.

• **El secreto de este plato.** Es cortar el champiñón en el último momento, porque hay que rociarlo con limón, y si pasa demasiado tiempo en el ácido, se ablanda.

CROMOTERAPIA ¿EL COLOR PUEDE MEJORAR LA SALUD?



Considerada una terapia complementaria, la colorterapia, como también se la conoce, puede mejorar el bienestar gracias a la energía que transmiten los colores

MAGUIT SEBASTIÁN. Periodista

Todos tenemos un color preferido. Solo hay que mirar el armario ropero para ver qué tonos imperan. Porque siempre hay uno o dos que destacan sobre el resto. Los colores despiertan filias y fobias. Y ninguna de ellas es casual, ya que pueden estar hablando de lo que somos, lo que nos falta e, incluso, de lo que necesitamos.

“La luz es fuente de energía y los diferentes colores son radiaciones más concretas de esa fuente. La luz y el color están presentes en nuestra vida y tienen una influencia directa en nuestro ánimo”, afirma Sergi Reverte, cromoterapeuta, diplomado en Medicina Tradicional China y presidente de la asociación Croma-21 Teràpies. Por ello, se busca emplear el poder de la energía del color para mejorar el bienestar, actuando como una terapia de acompañamiento, nunca con la intención de sustituir un tratamiento médico o psicológico.

QUÉ ES Y QUÉ NO ES LA COLORTERAPIA

Antes de adentrarnos en el mundo de la cromoterapia, hay que dejar claro que se trata de un sis-

tema terapéutico que, aunque se ha usado en civilizaciones antiguas como la india, la egipcia o la china, no cuenta, a día de hoy, con revisiones sistemáticas o metaanálisis que respalden su eficacia clínica.

• **Un error común.** No hay que confundirla con la fototerapia médica, que sí cuenta con una sólida evidencia científica y que se aplica en distintos campos, como la neonatología (para tratar la ictericia del recién nacido), la dermatología (sobre todo para casos de psoriasis, vitiligo, acné o dermatitis atópica), también en salud mental (para tratar el trastorno afectivo estacional, es decir, la depresión provocada por los cambios de estación). Esta disciplina médica la impulsó el médico Niels Ryberg Finsen, quien en 1903 ganó el Premio Nobel de Medicina por sus estudios en este campo.

• **Diferencias principales.** La fototerapia se aplica bajo supervisión médica y utiliza diversos tipos de radiación, según la dolencia a tratar, desde la UVB de banda ancha a la luz led y láser. En cambio, la cromoterapia forma parte de un enfoque holístico, en el que el color se puede aplicar con bombillas de colores, filtros

CADA COLOR TIENE UNA FUNCIÓN

Si estamos en una estancia con las paredes o las luces que tienden a un color concreto, se favorece una actitud específica. Aunque cada persona tiene una experiencia distinta del color, se podría generalizar así:

• **EL VERDE ES RELAJANTE.** Nos conecta con la naturaleza y por ello nos remite al sentimiento de armonía, contribuyendo a la calma. Tal vez por ello se liga en nuestro imaginario a la curación y a la esperanza.

• **EL AZUL TRANSMITE SERENIDAD.** Nos remite al cielo y al mar. Se suele utilizar en las habitaciones para relajar. También se aconseja para mejorar la comunicación y aumentar la concentración.

• **EL AMARILLO REFLEJA AGILIDAD MENTAL.** Es una tonalidad que se emplea para estimular a los niños con problemas de aprendizaje y para favorecer las habilidades cognitivas.

• **EL EXCITANTE ROJO.** Es el tinte de la pasión, del dinamismo y, por otra parte, de la rabia y la agresividad.

• **NARANJA ENERGÉTICO.** Aseguran que es el color idóneo para salir de la apatía y el decaimiento.

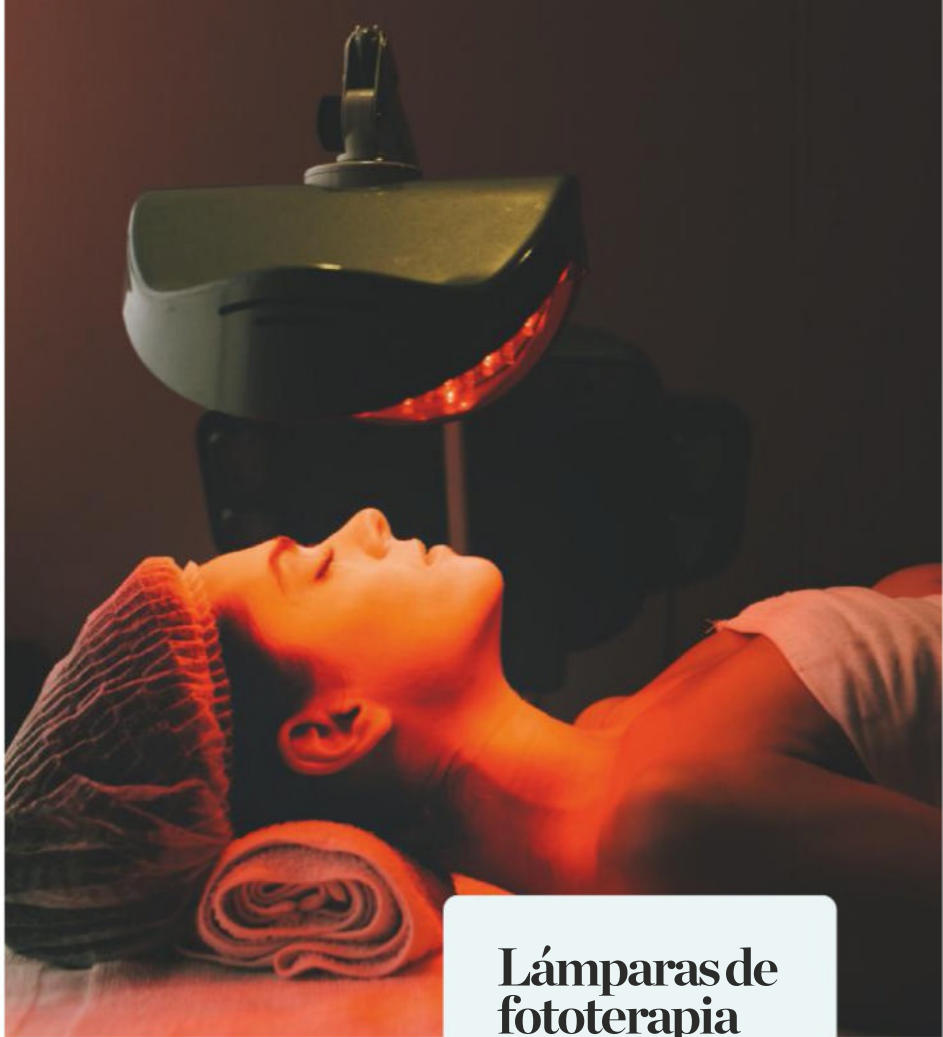
o también a través de visualizaciones con la finalidad de equilibrar los campos energéticos del cuerpo (auras) y los centros de energía (chakras).

EN QUÉ SE BASA LA CROMOTERAPIA

“La cromoterapia es el uso de las diferentes frecuencias o longitudes de onda que poseen los colores con fines terapéuticos. Esta forma de sanación mediante luces de colores se ha venido utilizando a lo largo de la historia en numerosas culturas”, define Juan R. Villaverde, presidente fundador de la SAC-AEA (Sociedad de Acupuntores de Catalunya y Asociación Española de Acupuntura) y profesor de cromoterapia.

• ¿Qué pueden hacer los colores?

Cada luz tiene una frecuencia y una onda concretas: las que cuentan con mayor longitud de onda presentan una frecuencia más baja. “Este es un principio básico de aplicación de la terapia del color: aplicar colores de frecuencias bajas moviliza la energía que nos constituye, por



tanto calientan y aumentan la actividad, y los colores fríos, en general, tienen una acción que reduce el movimiento energético. Bajo este principio se pueden aplicar colores de forma general (en todo el cuerpo) o específica, actuando sobre una zona específica”, indica Reverte.

APLICACIONES PRÁCTICAS DEL COLOR

Aunque esto depende de la personalidad de cada individuo y del momento vital que esté atravesando, en general, ciertos tipos de carácter tienen un color principal -a veces en exceso- y, para equilibrarse, necesitan a su complementario. Villaverde emplea la clasificación de los caracteres de Hipócrates (V-IV a. C) para definir el color que impera.

Lámparas de fototerapia

Estas máquinas se utilizan en el tratamiento del trastorno afectivo estacional (TAE), la depresión ligada al cambio de estación. Su acción ayuda a regular los niveles de serotonina y melatonina. Estas lámparas imitan la luz del sol pero deben aplicarse después de una evaluación clínica.

¿Y el blanco o el negro?

El primero es la síntesis de todos los colores, mientras el segundo, en realidad, representa su ausencia. A la hora de vestirse, el blanco resulta luminoso y proyecta una sensación de pureza. Por su parte, el negro transmite una imagen de sobriedad y de tener control de las situaciones.

Las lámparas utilizadas para tratar la depresión estacional son distintas de las indicadas para cuidar la piel



Más allá del armario

Como explica la arquitecta Ana Mombiedro, autora de *Espacios que cuidan tu cuerpo* (Ed. Zenith), “se suele recomendar que en las casas se utilicen paletas de neutros, porque el color lo dan, a menudo, los objetos propios

de la identidad de la persona (cuadros, fotografías, estanterías con libros)”. También interesa “que el color de la iluminación acompañe los ritmos circadianos”, por lo que aconseja tonos fríos al amanecer y cálidos por la noche.

Otros tonos a considerar

Los **marrones** y la declinación de **los tierra** resultan cálidos y aportan seguridad. Por su parte, los tonos **rosados** confieren calidez, sobre todo los asalmados. En cambio, los **grises** resultan poco inspiradores, pero se usan para realzar otras gamas.

- **Dominio del azul.** En el caso de una persona melancólica –es decir, seria, reservada, pero también sensible–, “su color personal es el azul, por lo que puede ser tratada con su opuesto, el rojo”, recomienda Villaverde.

- **Predominio del amarillo.** Aquellos que son alegres y optimistas responden al carácter sanguíneo y se relacionan con el amarillo, que es el color del sol en su cénit en verano. En caso de presentar algún problema, deberían ser tratados con verde.

- **Predominancia del rojo.** La agresividad y la agitación constante suelen caracterizar a las personas coléricas, cuyo tono de referencia es el rojo. En este caso, para atemperar el exceso de dicho color el tratamiento incluiría su contrario: el azul.

- **Verde oscuro.** “La persona flemática, marcada por la indolencia y la indiferencia, tiene una naturaleza materialista, de sangre fría, y realista. El verde oscuro es el color del carácter flemático, un color que simboliza el otoño, la desaparición del calor, y la disminución de la luz



Tonos ligados a un trauma

Identificarlos es básico porque hay que buscarles alternativas al aplicar la terapia, ya que estos bloquean el efecto deseado

en las horas de la tarde. Estas personas se tratan con el color amarillo”, apunta Villaverde.

POR QUÉ ACUDIR A UN CROMOTERAPEUTA

Según Reverte, “cuando se siente que hay algún color que causa incomodidad o se utilizan siempre los mismos colores, un terapeuta cromático, sin duda, puede ayudar. Por otra parte, como la cromoterapia es una he-

EMPLEAR LA COLORTERAPIA EN CASA

Lo más importante sigue siendo identificar el color que “nos falta”, el que nos ayudará a equilibrar nuestro sistema. Una vez lo hemos conseguido, podemos potenciarlo mediante las siguientes estrategias que propone Reverte.

- **FOCOS DE CROMOTERAPIA.**

Cambian el color según las necesidades de la persona. La idea es estar un rato bajo los mismos, para sentir sus efectos. También se pueden instalar en la ducha.

- **LUCES LED COLOREADAS.**

Se usan para iluminar un ambiente y los colores reflejados en las paredes proporcionan un “baño de color”.

- **VESTUARIO.** Utilizar ropa de ese color específico. También podemos incorporarlo en los complementos (pañuelos o collares).

- **MEDITACIONES.** O visualizaciones de color y contemplación de algún elemento cromático. Se trata de respirar profundamente mientras observamos el color e intentar acallar los pensamientos.

EL HOLI. En esta fiesta, que tiene su origen en la India, se lanzan polvos de colores para celebrar la llegada de la primavera.



herramienta eficaz, cómoda y sin contraindicaciones, puede complementar cualquier otro tratamiento o terapia que se realice, potenciando los resultados”.

- **Cómo es una sesión.** Lo primero que hará el terapeuta es detectar qué carencia o exceso de color está desequilibrando al paciente. Para ello, dependiendo del especialista se suelen utilizar dos herramientas: el testaje kinesiológico (basado en una respuesta muscular para detectar bloqueos) o la radiestesia (mediante varillas o péndulos identifica las radiaciones del organismo). Esto es clave para encontrar cuál o cuáles son los colores que la persona precisa para recuperar su equilibrio natural.

- **Aplicar el tratamiento.** Este ha evolucionado gracias a las innovaciones técnicas. “Antiguamente se utilizaban aparatos complejos con lámparas

de alta intensidad y filtros para poder aplicar un baño de color; o fibras ópticas para una aplicación más localizada. Actualmente, se utiliza la iluminación de color para realizar los tratamientos tipo baño de color y las “linternas de led de color” para las aplicaciones en puntos o zonas específicas. La efectividad aumenta si se aplica a través de puntas de cuarzo (para la aplicación puntual) o esferas de cuarzo para zonas más extensas”, detalla Reverte.

- **Cromopuntura.** Una de las formas habituales de administrar la cromoterapia es la acupuntura. En lugar de las habituales agujas, se emplea una *light needle* (aguja de color) que permite proyectar diferentes tipos de frecuencias terapéuticas en “puntos que son como las puertas hacia unas ‘autopistas’ energéticas (meridianos)”, ilustra Villaverde.



PROS Y CONTRAS DEL CALZADO BAREFOOT

Qué placer llegar a casa, quitarnos los zapatos y andar descalzos. ¿Y si pudiéramos hacerlo a diario y en cualquier situación? Esta es la promesa de este tipo de calzado, que está irrumpiendo con fuerza en el mercado

MARGA DURÁ

Este verano, no hay firma de calzado que se precie que no lance una línea barefoot. Aunque hace ya unos años que este tipo de zapatos, sobre todo de zapatilla deportiva, irrumpió en el gimnasio e, incluso, en deportes de running, hoy llega al gran público con diferentes diseños, no solo deportivos.

NO ES BAREFOOT TODO LO QUE RELUCE

Según el podólogo Alberto Martínez Oller, CEO de la Clínica M. O., “se está vendiendo calzado como barefoot sin serlo. Hay mucho zapato con una estética minimalista que sigue comprimiendo los dedos o incorporando estructuras que limitan la función del pie. Si el pie no puede expandirse ni adaptarse al suelo, no estamos hablando de barefoot, estamos hablando de marketing”.

• **Puede no ser barefoot, pero ser respetuoso.** Este calzado se halla a medio camino entre el barefoot y un zapato convencional. “Presenta puntera ancha, suela fina y flexible, que permite fortalecer el pie, y por supuesto, no tiene tacón. Se podría decir que es un 80% barefoot”, ilustra el traumatólogo Juanjo López.

CÓMO RECONOCER EL 100% AUTÉNTICO

“Hablamos de un calzado que no interfiere en la pisada, sin tacón, con una suela muy fina y flexible. De esta manera el pie tiene libertad de movimientos”,

define López. El Colegio Oficial de Podólogos de Castilla-La Mancha concreta aún más sus características:

• **Puntera más ancha.**

Permite “que los dedos se expandan y se muevan de modo natural”.

• **Peso ligero.** Estos zapatos “son extremadamente livianos, lo que reduce la carga que soportan los pies y facilita el movimiento”.

• **Plano.** Al no tener una elevación del talón, “promueven una postura más natural y una pisada que comienza en la parte media o delantera del pie”.

LLEVARLOS PRECISA UN TIEMPO DE ADAPTACIÓN

Tras toda una vida llevando un calzado convencional, no se puede cambiar al barefoot de la noche a la mañana. Es necesario llevar a cabo una correcta transición para acostumbrar al pie a un modelo tan distinto.

Como ilustra muy gráficamente Martínez Oller: “el barefoot no es un interruptor, es un proceso. En consulta veo con bastante frecuencia a personas que han hecho un cambio brusco pensando que estaban haciendo lo correcto, y acaban con sobrecargas en el gemelo, problemas en el tendón de Aquiles o dolor en el antepié. El pie necesita adaptarse, y eso lleva tiempo”, advierte.

• **Cuándo y cómo hacerlo.** La transición, según López, suele durar unos dos meses. En este tiempo se emplearán unas plantillas de transición junto al cal-



Con detalles de color de **NYC** en **Merkal**, 27,99€. Bailarinas de **Libertas**, 189€. Zapatillas de **Xti** en **Merkal**, c.p.v.

DEPORTE (CASI) DESCALZOS

Algunas disciplinas agradecen la utilización de este tipo de calzado, mientras que en otras será mejor abstenerse.

• **En el gym.** Este calzado es ideal para los entrenamientos de fuerza, pues proporciona estabilidad y equilibrio. También para clases dirigidas que no requieran demasiado impacto o cambio de dirección.

• **En el running.** En esta disciplina, si se ha hecho una buena transición, las barefoot pueden ser unas zapatillas muy recomendables, pero siempre dependiendo de la anatomía del pie.

• **En deportes técnicos.** Como el tenis, el fútbol o el baloncesto, mejor decantarse por zapatillas técnicas, específicamente diseñadas para la práctica.

VIBRAM



zado barefoot. Estas son más almohadilladas y tienen un leve tacón. Los primeros recorridos con ellas deben ser cortos para que el pie se vaya acostumbrando progresivamente.

¿BENEFICIA A TODO EL MUNDO?

“Yo lo recomiendo a los niños, cuando empiezan a caminar para ir a la escuela, ya que están acostumbrados a ir descalzos por casa”, comenta López, que hace extensible esta invitación a todos los públicos, con algunas salvedades y enfatizando en la importancia de realizar la transición de la que hemos hablado.

• **Quién debe evitarlos.** Estas salvedades implican, en muchos casos, dolencias previas en el pie. “Yo no lo recomendaría de entrada en casos de fascitis plantar en fase aguda, metatarsalgias activas –es decir, cuando hay dolor e inflamación aguda en la llamada “almohadilla” del pie–, pies con debilidad estructural importante o pacientes con poca capacidad de adaptación. No es que nunca puedan usarlo, pero no es el punto de partida”, aclara el podólogo Martínez Oller.

• **Están vedados para ciertas dolencias.** Según el Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad Valenciana, el calzado barefoot “está absolutamente contraindicado para personas que padecen diabetes porque en ellos es común sufren neuropatías o falta de sensibilidad en los pies”. Esto deriva en que no se perciban pequeñas heridas que, además, cuesta más cicatrizar y pueden complicarse. Tampoco se indica en caso de

problemas vasculares, como la enfermedad de Raynaud, ni para “personas que tienen los pies muy cavos que practiquen el running, porque como su suela no amortigua, puede generar una fractura de estrés en algún hueso metatarsiano”.

APLICACIONES BAJO SUPERVISIÓN

López apunta que en algunas patologías, como los juanetes o los dedos en garra, puede ser un calzado recomendable dependiendo del caso. Por ello, se requiere un análisis del pie e iniciarse en su uso bajo supervisión médica: “He visto casos en los que evolucionan a mejor”, afirma el traumatólogo. Y es que, como dice Martínez Oller, “el barefoot no es ni bueno ni malo, es una herramienta” y su éxito depende de cómo se use.



Bailarinas de
Libertas, 189€.

BENEFICIOS DE ANDAR “DESCALZO”

Hay una verdad que señalan los especialistas y que cae por su propio peso: los zapatos no tienen forma de pie. “Nadie se pondría un guante sin forma de mano, en cambio nos calzamos zapatos que no respetan la anatomía del pie”, comenta López.

• **Qué ganamos si cambiamos.** “El barefoot ayuda a mejorar la postura, nos permite estar en contacto con el suelo, aumenta la propiocepción (conexión cerebro-cuerpo), previene patologías como la fascitis plantar o los juanetes y, sobre todo, fortalece el pie”, añade.

• **Menos caídas.** “Al permitir que los músculos del pie trabajen de modo natural, el calzado barefoot puede ayudar a fortalecerlos, mejorando la estabilidad y el equilibrio”, recalcan desde el Colegio Oficial de Podólogos de Castilla-La Mancha.

EL COMPLEMENTO PENSADO PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

BIE3 DIET SOLUTION, CON INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL,
TE ACOMPAÑA EN TU RUTINA SALUDABLE



Si te planteas cuidarte de verdad, sabes que una alimentación equilibrada y practicar actividad física con regularidad son la base del bienestar, pero la constancia no siempre es fácil. **Bie3 Diet Solution** es un complemento alimenticio, con fibra y extractos vegetales, pensado para acompañarte en ese cuidado diario.

CON INGREDIENTES NATURALES

Bie3 Diet Solution contribuye al metabolismo normal de los macronutrientes¹, y aporta ingredientes habitualmente utilizados en programas de control de peso. Laboratorios **Bio3** ha desarrollado su fórmula

combinando Cactinea™ (extracto de Nopal) y Svetol® (café verde descafeinado), dos activos patentados y respaldados por estudios científicos², con Biotina, Phaseolus, piña, alcachofa, fibra de naranja y té verde. En prácticos sticks monodosis, solo tienes que diluir su contenido en una botella de agua (35-50 cl) y disfrutar de una bebida refrescante, sin gluten ni lactosa y con un agradable sabor a naranja, que podrás llevar al trabajo, al gimnasio o de viaje.

Bie3 Diet Solution te ofrece una forma sencilla de mantener tu hidratación diaria y complementar tu compromiso con un estilo de vida saludable.

¹ Gracias a su contenido en biotina. Declaración de propiedades saludables autorizada según Reglamento (UE) 432/2012.

² Estudios científicos publicados sobre los ingredientes activos Cactinea™ y Svetol®.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños. Conservar en lugar fresco y seco.



AFINA TU SILUETA EN TIEMPO RECORD

¿Remodelar la figura antes de las vacaciones? Eligiendo las tecnologías adecuadas, es posible reducir una talla en apenas un mes. Tres experimentadas esteticistas nos revelan cuáles son los tratamientos más convenientes en función de dónde se concentra la grasa o, lo que es lo mismo, la tipología de la silueta: reloj de arena, manzana o pera

TERESA RÓDENAS

El objetivo es ambicioso porque la grasa localizada requiere de un tiempo mínimo para poder reducirla. Aun así, hay tecnologías estéticas vanguardistas cuyos efectos se notan desde la primera sesión. Si se aplican con la frecuencia adecuada y se acompañan de una dieta equilibrada baja en calorías y de actividad física, permiten bajar unos centímetros del contorno corporal en un plazo mínimo de tres o cuatro semanas.

REMODELACIÓN CORPORAL A LA MEDIDA

La clave para lograr resultados en este tiempo récord reside en la personalización de los trata-

mientos: seleccionar la tecnología que mejor se adapta a las necesidades de cada morfología corporal y a su forma concreta de desarrollar el volumen.

• **Tipología de siluetas.** Aunque hay muchas variantes, nos hemos centrado en las tres figuras femeninas que acuden más habitualmente a los centros de belleza y clínicas de medicina estética para remodelar su cuerpo. Son el tipo reloj de arena, la forma de manzana y la silueta de pera o triángulo.

• **¿Y las muy delgadas?** También hemos contemplado esas figuras en las que no hay acumulación de grasa, pero sí falta de tono muscular y definición. Estas mujeres también pueden ganar en firmeza y acentuar sus curvas.

RELOJ DE ARENA



Aunque se considera la silueta más equilibrada, porque hombros y caderas tienen un ancho parecido y la cintura está marcada, tiende a acumular grasa en los glúteos y los flancos, los dos objetivos en los que centrarse.

RADIOFRECUENCIA INDIBA, LA APUESTA

Es la tecnología idónea para mejorar la silueta tipo reloj de arena, ya que remodela alisando y levantando los glúteos, gracias a la estimulación de los tejidos corporales. “En el proceso de reducción también ayuda el hecho de que favorece la eliminación del exceso de líquidos”, comenta Xènia García, directora del centro Cinc Estètica en Barcelona. La esteticista recomienda aplicar dos sesiones por semana hasta llegar a un mínimo de 10 para obtener resultados visibles, “aunque los primeros signos se ven a partir de la tercera semana”, asegura. Precio: entre 80 y 100€ por sesión. Más inf.: indiba.com

• **Tratamiento 360°.** Para un enfoque más integral, la esteticista Marta García, fundadora y responsable de los centros que llevan su nombre en Oviedo, propone “acompañar el tratamiento de radiofrecuencia con ondas de choque, masaje manual profundo remodelante y electroestimulación muscular”. Así, mientras la radiofrecuencia estimula el colágeno, “se mejora el drenaje y se activa el músculo para elevarlo y definir la forma corporal”, comenta. Desde 190€, la sesión combinada. Más inf.: martagarcia.net





FIGURA DE PERA O TRIÁNGULO

Es un tipo de cuerpo con hombros estrechos, cintura definida y caderas y muslos voluminosos, llegando a depositarse a veces la grasa en la parte inferior de la espalda. ¿Cómo mejorar la silueta?

LIPOMASAJE CON LPG ENDERMOLOGIE

Se trata de una técnica mecánica de lipomasaaje que utiliza rodillos motorizados y succión para eliminar la grasa localizada, reducir la celulitis y reafirmar la piel. Ade- más, activa la producción natural del colágeno y la elastina, y me- jora la circulación linfática. Xènia García señala, por otro lado, un plus muy interesante de este tratamiento: “Diversos estudios clínicos han demostrado que disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés”. Con 12 sesiones, 2 por semana, se podría reducir hasta 4,5 cm de contorno. El precio medio de una sesión de LPG es entre 60 y 100€, según el centro. Más inf.: lpg-group.com y cinestetica.com

UN EXTRA PARA REDUCIR EL VOLUMEN

La LPG Endermologie se puede combinar con los siguientes tratamientos complementarios para potenciar el efecto reductor:

- **Criolipólisis.** Se basa en la aplicación de frío controlado para cristalizar y destruir los adipocitos (las células grasas). Desde 150€, la sesión. Más inf.: ilahy.es

- **Presoterapia.** A través de unas botas neumáticas que se enfundan en las dos piernas, se aplica aire con una compresión secuencial y uniforme para mejorar la circulación y la retención de líquidos. También se puede incorporar una “faja” para trabajar la zona del abdomen. Desde 25€, la sesión. Más inf.: aureaclinic.com

- **Drenaje linfático.** Es un masaje con movimientos lentos y rítmicos que moviliza la linfa (el líquido que transporta desechos del cuerpo) y la dirige hacia los ganglios para facilitar su eliminación natural. A partir de 40€, la sesión. Más inf.: esenciawellness.com

Los tratamientos médico estéticos reductores con aparatología no son invasivos ni requieren de un tiempo de recuperación

El comodín para cualquier silueta

El Bioslimming se ha convertido en el tratamiento sin aparatología favorito de famosas como Jessica Alba, Kate Winslet, Nuria Roca o Pilar Rubio porque no solo reduce el volumen de las zonas rebeldes y mejora el aspecto de la celulitis, sino que mejora la flacidez.

- **Protocolo manual.** Se basa en cuatro pasos. El primero, la activación del tejido con un masaje que estimula la circulación. El segundo, la aplicación

de principios activos naturales como algas, cafeína y aceites esenciales, que actúan sobre la grasa localizada y favorecen la reducción del volumen. El tercer paso consiste en una envoltura termoactiva que favorece el drenaje de líquidos y toxinas. Y, por último, unas maniobras manuales para redefinir el contorno corporal y mejorar la firmeza de la piel. Desde 100€, según el centro. Más inf.: bioslimming.es

TIPO MANZANA



Las mujeres con esta silueta se caracterizan por concentrar el volumen en el centro del cuerpo, con una cintura apenas marcada y abdomen y flancos prominentes. ¿Cómo reducir centímetros?

ONDAS DE CHOQUE PARA MARCAR CURVAS

Son pulsos acústicos de alta energía que combaten la celulitis, la grasa localizada y la flacidez. “Reducen centímetros rápido de la zona del abdomen y la cintura”, señala Xènia García, que asegura que con esta tecnología “se puede llegar a perder hasta 3 cm en una sola sesión, siendo los resultados duraderos en el tiempo”. Además, explica que es un tratamiento que mejora la calidad de la piel. Para conseguir los resultados deseados se recomiendan un mínimo de 6 sesiones. Los bonos de 5 abaratan el coste del tratamiento, saliendo cada una de ellas por un promedio de entre 60 y 70€, según el centro.

UN PLUS PARA MEJORAR EL TONO MUSCULAR

Las ondas de choque se complementan muy bien con la radiofrecuencia que incorpora masaje rotacional profundo y la electroestimulación. De esta forma, “se combina el trabajo sobre la grasa localizada, el drenaje y la activación muscular, reduciendo perímetro y mejorando la firmeza”, comenta la esteticista Marta García, quien asegura que se apreciaría una cintura más definida en 4 semanas. Desde 190€, la sesión combinada.



DELGADAS, PERO CON FLACIDEZ



Aunque el volumen esté repartido de manera uniforme y no haya grandes acumulaciones de grasa, en muchos casos de morfología delgada el problema suele ser una textura blanda al tacto, es decir, la ausencia de firmeza. El objetivo es combatir la flacidez y trabajar el tono muscular.

RADIOFRECUENCIA, PERO QUE SEA BIPOLAR

Un abordaje muy efectivo para tratar la flacidez consiste en recurrir a V-form, una radiofrecuencia bipolar que utiliza una tecnología patentada para reducir la celulitis y tensar la piel. "Esta tecnología estimula la formación de nuevo colágeno a la vez que sustituye a las fibras ya envejecidas", señala la esteticista Biri Murias, quien recomienda, como mínimo, una sesión semanal y afirma que se empiezan a

ver los resultados a partir de las 3 semanas. El precio es de 110€ la sesión. Más inf.: birimurias.com

EL MEJOR "SOCIO": LOS ULTRASONIDOS

Para realizar un plan de choque contra la flacidez y el descolgamiento, el tratamiento podría complementarse con ultrasonidos focalizados de alta intensidad (HIFU), que genera colágeno nuevo y mejora la elasticidad y la calidad de la piel. Actúa a nivel profundo en el tejido que cubre la musculatura e incluso borra las arrugas finas, como las que se forman encima de la rodilla, en la parte interna de las piernas o en los brazos. Además, no produce efectos adversos como hematomas, rojeces o inflamación. Precio: desde 300€, una zona; o 550€, dos zonas. Más inf.: clnicaslicea.com

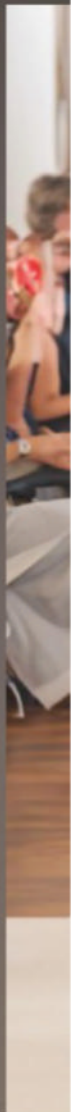
Encasa

UN EMPUJÓN CON LA COSMÉTICA REDUCTORA

Para favorecer la circulación y el drenaje linfático, así como **estimular la quema de la grasa localizada**, los mejores aliados son cremas o lociones que contengan ingredientes como la cafeína, la L-carnitina, el té verde, el extracto de abedul, las algas marinas, la hiedra, la cola de caballo o la centella asiática.



ACCIÓN LIPOLÍTICA
Crema reductora Beta-Burner Sculpting Treatment de **Freshly**, 29,95€. Anticelulítico bodyshock® celluxpert de **Mesoestetic**, 61,75€. Crema gel remodelante Body Strategist Cream Gel de **[comfort zone]**, 63€. Aceite anticelulítico Minucell Intensive de **e'lifexir**, 26,77€. Gel anticelulítico Firmness de **Arganour**, 11,95€.



CERO ESFUERZO

7 PEINADOS FÁCILES Y CHIC DE VERANO

Alisados, ondulados, con efecto wet o jugando con los pañuelos como accesorio imprescindible. Son propuestas sencillas, pero muy efectistas, para deslumbrar esta temporada. El extra: aporta los productos capilares que las hacen posibles

ENCARNA AGUADO

Revistas.PeruRadio.net.pe



ULLA JOHNSON

CON RAYA EN MEDIO

Y el pelo bien pegado al cuero cabelludo, ya sea en melena larga o corta, transmite el elegante clean look tan de moda.



Aceite nutritivo protector
Essence Absolue de **Shu Uemura**, 87€. Aceite Indulging Fluid Oil de **Authentic Beauty Concept**, 40€. Loción antiencrespamiento Kinactif N° 7 Control Straight Softening Meltin Extract de **Kin**, 18€.

02. ELLISO ULTRA PULIDO

También conocido como sleek hair, ha sido el sello de identidad de celebrities como Hailey Bieber, Dua Lipa o Zendaya. “Para que luzca espectacular, se debe llevar con un acabado brillante y sin encrespamiento”, comenta Oriol Barberà, fundador del Salon Nu (@salon.nu).

• **Los trucos.** Además de aplicar protector térmico antes del secado, “sellar la melena después con la plancha, dividiéndola en mechones finos, y usar unas gotas de aceite en las puntas tanto para un efecto glossy como para evitar el frizz”, comenta el hair stylist.

01. MELENA “NATURAL”

¿Pelo suelto sin más? “El cabello más bonito posee matices, relieve y movimiento visual”, explica Pedro Moreno, estilista capilar (@pedro.moreno.jeanlouisdavid).

• **Gloss 3D.** Con un giro de muñeca con la plancha, se puede dar vida a la melena, “pero esta adquirirá una categoría tridimensional si se juega con el color y las raíces algo más oscuras contrastan con unos sutiles reflejos”, comenta el peluquero.



03. COUTURE BRAIDING

Es el nombre que reciben los recogidos en los que los pañuelos se integran en las trenzas como un cabo más y se entrelazan con ellas.

• **Imaginación al poder.** Se puede usar un único pañuelo de seda de una firma prestigiosa (de ahí el nombre del peinado que han puesto de moda las it girls) o integrar varias cintas, incluso encajes, para sofisticar aún más el look.



04. BANDANAS, EL COMODÍN

Para esos días en los que no apetece preocuparse de cómo peinarse, el pañuelo acude al rescate, una tendencia que ha bajado de las pasarelas para "invadir" las calles.

- **Muy casual.** Se llevan de todo tipo, pero triunfa especialmente el pequeño, la bandana, proporcionando un aire muy bohemio al look.

- **Cómo se lleva.** En su versión más sencilla. Se dobla en forma de triángulo y se anuda fuerte en la nuca, bajo la melena y tapando las orejas. Se puede ajustar con clips o, incluso, hay bandanas elásticas que se adaptan a la cabeza y no se deslizan.



Pañuelo blanco de algodón bordado de **Yerse**, 29,90€. Triangular, de ganchillo en azul claro y marrón, de **Maje**, 65€.



05. EFECTO MOJADO

El wet look es un clásico que nunca pasa de moda y una propuesta ideal para las noches veraniegas.

- **Técnica infalible.** Humedecer el pelo ligeramente con un atomizador (no empapar-lo), combinar un gel fijador sin alcohol con un poco de crema de peinar o una mousse y aplicar con un peine de raíces a medios, retirando el exceso de las puntas para mantener el movimiento.



Gel de fijación The Gelly Tipe de **Fenty Hair**, 31€. Gel À L'Hibiscus sin alcohol de **Leonor Greyl**, 22€. Crema de peinado 5 en 1 Honey Milk de **Gisou**, 15€.

HERMÈS





CAVALLI

06. MINITUPÉS SOFISTICADOS

Nada que ver con el volumen frontal extremo de los 90, el tupé de esta temporada es un ahuecado suave con raya al lado que estiliza el rostro.

• **Las claves.** “Eleva la raíz con ayuda del secador y fijar con productos ligeros que mantengan la forma sin aportar rigidez”, comenta Oriol Barberà, quien recomienda “una cera flexible o gel para los baby hairs” (los pelitos de la línea del nacimiento del cabello).

Polvo texturizante para dar volumen Dry Touch de **Arkhé Cosmetics**, 28,30€. Espuma voluminizadora Body de **I.C.O.N.**, 35,50€. Gel alisador antiencrespamiento para los baby hairs de **Sephora Collection**, 10€.



Fijarlas bien

Para que las ondas se conserven intactas, “el truco es mantener unos segundos el mechón alrededor de la plancha o moldeador. Al soltar el mechón, recoger el bucle aún caliente en la mano hasta que se note frío. Esto sella la cutícula y memoriza la forma de la onda”, comenta el peluquero Pedro Moreno.

Moldeador de aire digital Prodigy® de **Bellissima**, 179,99€.



ANDERSON

07. Ondas

Las de tendencia son las unwrapped, muy abiertas; y las botticelli, donde se trabaja con mechones pequeños y se procura que no todos los rizos sean iguales

7 CLAVES PARA UNA EXFOLIACIÓN PERFECTA

Es un ritual recomendable para eliminar las impurezas que se acumulan, lo que ayuda a que la piel recupere su vitalidad. Sin embargo, suscita muchas dudas: ¿son mejores los exfoliantes físicos o los químicos?, ¿con qué frecuencia hay que usarlos?, ¿son aptos para pieles sensibles? Desde CLARA resolvemos las dudas más frecuentes sobre los peelings

TERESA RÓDENAS

La piel es un órgano vivo en constante cambio que se renueva de forma natural aproximadamente cada 28 o 30 días. Durante este ciclo, las células nuevas nacen en las capas profundas y desplazan a las muertas, que se desprenden para dar paso a un tejido fresco y luminoso. Sin embargo, con el paso de los años y las agresiones de factores externos –la radiación solar, la contaminación y el estrés oxidativo–, este proceso natural tiende a ralentizarse bastante.

• **¿Qué pasa cuando las células muertas se acumulan?** La piel no “respira” bien, se vuelve áspera, apagada y pierde su vitalidad. Además, impide que se pueda

absorber correctamente cualquier producto hidratante o antiedad que se aplique en la cara o en el cuerpo. Para evitarlo, es muy recomendable integrar este paso puntualmente en la rutina de belleza, pero no de cualquier manera. Respondiendo a estas 7 preguntas, se podrá hacer una exfoliación eficaz y segura.

01

¿CON QUÉ FRECUENCIA SE DEBE EXFOLIAR EL ROSTRO Y EL CUERPO?

Depende del tipo de producto y de las necesidades de cada piel, pero existe una regla general: menos es más. Para el cuerpo, donde la piel suele ser más gruesa y resistente, se reco-

mienda exfoliar una o dos veces por semana. En el caso del rostro, si se están utilizando exfoliantes químicos –como los ácidos hidrosolubles–, lo mejor es empezar de forma gradual, aplicándolos una o dos veces por semana y aumentando la frecuencia según la tolerancia del cutis.

• **Evitar la sobreexfoliación.**

Aunque sea una práctica que ayuda a mantener la piel en buen estado, es fundamental no excederse, ya que hacerlo más a menudo de lo recomendado puede eliminar los aceites naturales protectores, provocando irritación, enrojecimiento, inflamación o una sensación de ardor y tirantez. El objetivo es ayudar al ciclo natural de 30 días, no alterar la barrera cutánea.



02

¿POR QUÉ SE RECOMIENDA ANTES DE TOMAR EL SOL?

Exfoliar la piel antes de las vacaciones es el secreto para un bronceado perfecto, uniforme y duradero. Al eliminar las células muertas, el sol incide sobre una superficie lisa, evitando que el moreno quede "a parches" o que se pierda rápidamente al descamarse la piel. Además, la exfoliación estimula la regeneración cutánea, lo que activa ciertas proteínas con

función defensiva ante los daños de la radiación ultravioleta procedente del sol.

- **Con un margen de tiempo.**

Nunca debe hacerse justo antes de la exposición solar. Lo recomendable es exfoliar unos días antes de empezar a tomar el sol y mantener una frecuencia semanal. Mejor realizar la exfoliación por la noche y aplicar un fotoprotector de alto FPS al día siguiente, ya que la piel recién renovada es más susceptible a las quemaduras y otros daños producidos por los rayos UV del sol.

03

¿CUÁL ES MEJOR: LA FÍSICA, LA QUÍMICA O LA ENZIMÁTICA?

Todas son válidas. Aunque el objetivo es eliminar las impurezas, lo hacen de forma distinta:

- **Física o mecánica.** Es la más tradicional y actúa mediante la fricción. Utiliza productos con partículas o microgránulos -como la sal marina, el azúcar, el bambú o algunas semillas- que, al masajearse sobre la piel húmeda con movimientos circulares, arrastran y desprenden las células muertas de la superficie.

- **Peeling químico.** No requiere frotar porque utiliza ácidos presentes en frutas, leche y otros productos naturales. Estos penetran en la piel y disuelven el "pegamento" que mantiene unidas las células muertas. Los más conocidos son los alfa-hidroxiácidos (AHA) -como el ácido glicólico o el láctico-, que mejoran la textura y la luminosidad; y los beta-hidroxiácidos (BHA) -como el ácido salicílico-, que son solubles en aceite y penetran dentro de los poros para limpiarlos en profundidad. Estos últimos son ideales para las pieles grasas o con acné. También existen los polihidroxiácidos (PHA), más adecuados para las pieles sensibles.

- **Exfoliación enzimática.** Utiliza enzimas naturales derivadas de frutas como la piña, la papaya o la granada para deshacer las células muertas. No penetran de forma tan profunda como ocurre con los ácidos orgánicos, por lo que es perfecta para pieles que se irritan con facilidad.



04

¿EL PEELING AYUDA A REDUCIR MANCHAS Y MARCAS DE ACNÉ?

Sí, es un aliado potente contra la hiperpigmentación. Al acelerar la renovación celular, se favorece la eliminación de las células que contienen un exceso de pigmento o melanina. Esto ayuda a igualar el tono y a atenuar las man-

chas de forma progresiva. Ingresantes como el ácido glicólico son muy efectivos para mejorar la textura y el tono, mientras que opciones más suaves como la gluconolactona -un PHA- también ayudan a mejorar la apariencia de las manchas superficiales. En el caso de marcas de acné, los peelings suavizan la textura irregular y limpian los poros, reduciendo así las imperfecciones.

Físicos

Con micropartículas, actúan a través de la fricción sobre la piel.



Exfoliante corporal con azúcar y aceites esenciales Gommage Au Sucre Tonic de **Clarins**, 54€. Rose Sugar Scrub de **Lancôme**, 39€. Rooibos Face Scrub de **Masquai**, 30€. Exfoliante Regenerador corporal Body-Nutri de **Lierac**, 25,90€.

Químicos

Son principalmente ácidos y no requieren frotar la dermis.



Exfoliante facial Liquid Peelfoliant con AHA, BHA y PHA de **Dermalogica**, 79€. Diamond Glyco Extreme Peel con ácido glicólico de **Natura Bissé**, 236€. Smoothing Spot Exfoliant 2% BHA Body de **Paula's Choice**, 38€. Leche corporal AHA 10% Glicolat de **Kosei**, 21,99€.

Enzimáticos

Es la opción más suave, con enzimas de frutas.



Mascarilla Exfoliante Enzimática de **Sisley Paris**, 120€. Peeling facial Enzimatik, con enzimas de granada y calabaza, de **Arganour**, 9,95€. Polvos enzimáticos faciales Silky Bright de **Osèque**, 31,65€. Exfoliante enzimático Skin-Prep de **Filorga**, 30,90€.

05

¿CUÁL ES LA MÁS ADECUADA PARA LA PIEL SENSIBLE?

En estos casos conviene evitar la fricción agresiva. Por ello, los exfoliantes enzimáticos suelen ser la mejor recomendación.

• **Los polihidroxiácidos (PHA).** Son otra buena opción. El ácido lactobiónico, por ejemplo, reali-

za una exfoliación química muy suave y tiene propiedades hidratantes y antioxidantes.

• **Nada de peelings de arrastre.** Es importante evitar los exfoliantes físicos con partículas gruesas, ya que la fricción puede alterar la barrera cutánea. En caso de decantarse por estos, los microgránulos deberían ser ínfimos, casi imperceptibles, y apenas notarse al contacto con la piel.

06

¿AYUDA CON LOS PELOS ENQUISTADOS Y LA CELULITIS?

Sí, aunque se debe matizar que funciona en cada situación de forma algo diferente.

• **Vello encarnado.** Exfoliando suavemente la zona varios días después de depilarse, se previene la inflamación y los granitos posdepilación. Al quitar la acumulación de piel muerta que obstruye el folículo, se facilita que el pelo salga a la superficie en lugar de crecer hacia dentro.

• **Piel de naranja.** Aunque la exfoliación no elimina la celulitis, sí mejora notablemente su aspecto. Al masajear la zona, se estimula la microcirculación y el drenaje linfático, lo que reduce la retención de líquidos y hace que la piel se vea más firme, lisa y tonificada.

07

EL CEPILLADO EN SECO, ¿ES UN TIPO DE EXFOLIACIÓN?

Correcto. El *dry brushing* es una técnica de exfoliación mecánica delicada que consiste en utilizar un cepillo de cerdas naturales sobre la piel seca. No se aplican productos adicionales y se practica realizando movimientos ascendentes hacia el corazón.

• **Efecto detox.** Más allá de eliminar las células muertas, es una práctica milenaria que desintoxica porque estimula el sistema linfático, mejora la circulación sanguínea y ayuda a suavizar algunas zonas especialmente rugosas, como los codos y las rodillas.

DÍA DE PLAYA A TODO CONFORT

Tumbarse junto a la orilla del mar o cerca de una piscina requiere organizar dos neceseres para ir totalmente preparada. Uno, con productos para cara, cuerpo y pelo que nos protejan del sol, y otro, con aquellos que nos repararán la piel y proporcionarán bienestar al llegar a casa.

ENCARNA AGUADO | Fotografía CARLOS MARSELLÉS



1. Stick protector de zonas sensibles SPF 50+ de **Lierac**, 16€.
 2. Esencia Revitalizante Diamond Extrem Mist de **Natura Bissé**, 99€.
 3. Fluido facial Sun Shiel-D SPF 50+ de **Toskani**, 49,90€.
 4. Dry Oil Tan Optimizer SPF 50 de **Sensilis**, 30,50€.
 5. Oil Control Serum SPF 50+ de **Eucerin**, 30,40€.
 6. Camo-miracle Invisible Sun Stick SPF 50+ de **Meisani**, 14,99€.
 7. Sun Care Hair Oil Serum de **La Biosthétique Paris**, 26€.
- Bolso de rafia de **Zahati**, 145€.
Gargantilla de **Bijou Brigitte**, 14,95€.

01. Bajo el sol PROTECCIÓN Y FRESCURA

Los protectores solares, tanto para el rostro como para el cuerpo y el cabello, deben ocupar un sitio preferente en la bolsa de playa. Para pieles maduras, grasas, sensibles, con manchas... hay fotoprotectores adaptados a todas las necesidades. Eso sí, los de SPF 50 son la mejor elección porque protegen en un 98% de los rayos UVB, los responsables de las quemaduras. Junto a ellos podemos incluir también brumas refrescantes; sprays fijadores de maquillaje, en el caso de que nos maquillemos, e, incluso, algún aceite facial calmante o una crema súper hidratante. Nos podemos limpiar el rostro y aplicarlos si se interrumpe la jornada para comer o si ya se ha ido el sol y decidimos cambiar de plan.



8.



10.



11.



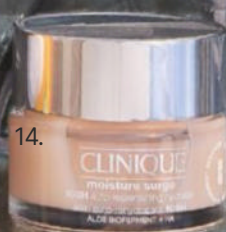
9.



12.



13.



14.

8. Aceite facial Calm Midsummer All-Purpose Oil de **APoEM**, 54€. 9. Cooling Protective Suncare Spray SPF 50+ de **Sensai**, 125€. 10. Sun AOX Serum Prep & Reset de **Isdin**, 22,50€. 11. Fotoprotector corporal D + Natural Suncare Mineral Lotion SPF 50 de **Freshly**, 29,95€. 12. Bruma Solar Sport SPF 50 de **Selvert Thermal**, 39,70€. 13. Spray fijador de maquillaje Setting Spray de **La Biosthétique Paris**, 30€. 14. Hidratante facial Moisture Surge de **Clinique**, 31€.



02. Cuerpo 10 PIEL DE SEDA Y UNIFORME

Una vez en casa, para conservar el bronceado y mantener a raya las manchas y las imperfecciones, los cuidados deberían empezar bajo la ducha con geles hidratantes o nutritivos, si la piel es muy seca. Sin olvidarnos de exfoliar la piel cada 10 o 15 días. El punto final gratificante: una loción hidratante, una mousse o un aceite corporal, enriquecidos con urea, ácido hialurónico, aloe vera o niacinamida para reparar, revitalizar y devolverle la elasticidad a la piel.

1. Recarga de gel de ducha hidratante Radiance de **Natulim Kër**, 11€. 2. Bruma Eau de Beauté de **Caudalie**, 38,50€. 3. Aceite para cara, cuerpo y pelo Harmony Muse de **Women's secret**, 14,50€. 4. Exfoliante para cara y cuerpo Fresh de **Ringana**, 48,70€.
5. Mousse en aceite hidratante para el cuerpo Find Comfort de **Rare Beauty**, 33€.
6. Champú aftersun cabello y cuerpo Soleil de **La Biosthétique Paris**, 26€. 7. Gel de ducha Seshen de **Rituals**, 10,90€. 8. Crema Rapsodia Corporal Transformadora de **Arturo Alba**, 34€. 9. Exfoliante de azúcar de karité Ocean Glow de **Tree Hut**, 12,95€. Gargantilla con estrella de mar de **Bijou Brigitte**, 10,95€.

03. Rostro glowy HIDRATACIÓN EN PROFUNDIDAD

El objetivo es conseguir ese aspecto jugoso y radiante tan favorecedor en verano. Para ello contamos con sérums y cremas de textura gel que aportan frescura y el deseado efecto flash gracias a sus ingredientes proluminosidad. Entre ellos, la infalible vitamina C, los extractos de algas o las micropartículas de oro o perlas. Las pieles más sensibles agradecerán las fórmulas con centella, ceramidas y polifenoles.



1. Gel-crema iluminador Prodigieuse® [Hyalu] de **Nuxe**, 35€. 2. Sérum Éclat Suprême de **Clé de Peau Beauté**, 349€. 3. Gel facial 24k Gold Flash Glow de **laCabine**, 14,95€. 4. Sérum Booster Glow Fresh de **Lierac**, 38,90€. 5. Crema Aquasource Hyalu Pump Gel de **Biotherm**, 33,15€. 6. Mascarilla-Crema Hidratante VinoHydra de **Caudalie**, 23,90€. 7. Crema hidratante Hydrate+Plump SPF 30 de **RoC**, 29,69€. 8. Micro-Sérum Luminosidad Absoluta de **Yves Rocher**, 69,90€. 9. Hydra-Essentiel [HA?] Bi-Sérum de **Clarins**, 72,50€. 10. Gel-Crema Aqua Intense 72h de **Rilastil**, 20,95€. Gafas Escalonia Sun de **Hi&BYE**, 19,99€.

04. Melenade cine CABELLO SANO Y BRILLANTE

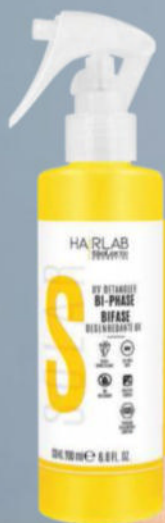
Ni restos de cloro o salitre, ni encrepamiento ni puntas abiertas. Para contrarrestarlos tenemos a nuestro alcance champús détox, o para el cuero cabelludo sensible, acondicionadores leave-in (sin necesidad de aclarado), cremas de peinado, mascarillas y aceites reparadores concentrados. Muchos de estos productos están disponibles, además, en formato bolsillo para poder reaplicarlos cuando nos apetezca.



1. Aceite reparador Ultimate Reset de **Shu Uemura**, 55,61€. 2. Crema para controlar el encrepamiento Phyto7 Elixir de **Phyto Paris**, 25,80€. 3. Champú para proteger el color Bain Sublime Couleur de **Leonor Greyl**, 45€. 4. Acondicionador en spray Leave-in de **Living Proof**, 13,95€. 5. Acondicionador Anti-frizz Leave-in de **Rituals**, 18,90€. 6. Acondicionador Hydrachair Conditioner de **Arkhé**, 35,40€.
 7. Clarifying Detox Shampoo de **Living Proof**, 35€. 8. Champú para el cuero cabelludo sensible N° 8 Scalp Daily Soothing Shampoo de **Kinactif**, 16,95€. 9. Miracle Oil Serum Ultimate Smooth de **Wella Professionals**, 14,99€. 10. Mascarilla Masque Crème Hydra-Glaze Gloss Absolu de **Kérastase**, 57€.
- Sombrero azul, 19,95€ y pinza para el pelo en forma de pez, 9,95€; ambos de **Bijou Brigitte**.

BIFASE DESENREDANTE UV SIN ACLARADO

HAIRLAB
SaLerm
COSMETICS



CON ALOE VERA 10X
Y ADAPTATIVE
SOLAR FILTERS.

- ✓ Protección inteligente frente al sol
- ✓ Desenredo inmediato
- ✓ Cabello ligero y brillante



Protección
fotoadaptativa
patentada



Con filtro
solar



Pre & Post
Exposure



Sin
enjuagado



Agitar antes
de usar



Sin
sulfatos



Sin
parabenos



100%
vegano



www.salerm.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA GUÍA PARA UN BUEN RELLENO FACIAL

Los labios desproporcionados o los pómulos “de ardilla” de determinadas celebrities han propiciado cierta desconfianza frente a las infiltraciones. Sin embargo, en dosis adecuadas y siguiendo un buen criterio médico de armonización facial, el ácido hialurónico es una opción muy segura y eficaz

ENCARNA AGUADO

El ácido hialurónico (AH) es una molécula que ya existe en nuestro organismo y que contribuye a mantener la firmeza y la hidratación de la piel. Sin embargo, a partir de los 25 años comienza a disminuir progresivamente. Con el paso del tiempo, las consecuencias son la pérdida de definición del óvalo facial y la aparición de arrugas. Para contrarrestarlo, los laboratorios adaptan esta molécula en sus productos para que se comporte de forma distinta, según lo que se quiera tratar. Se usa tanto en cosmética como en medicina estética y es aquí, precisamente, donde despierta más dudas. Diferentes expertos nos ayudan a resolverlas.

“EL ÁCIDO HIALURÓNICO DEFORMA EL ROSTRO”

Falso. El producto en sí mismo no altera la fisonomía de la cara. “Usar una cantidad demasiado elevada o no escoger el tipo de ácido hialurónico correcto ni la técnica adecuada es lo que provoca en casos puntuales esos rostros con volúmenes artificiales”, asegura la Dra. Beatriz Beltrán (@drabeatrizbeltran), directora de la clínica de su mismo nombre.

• **No todos son iguales.** Cuando el objetivo es mejorar la calidad de la piel, “se utilizan ácidos hialurónicos más ligeros que actúan como bioestimuladores del colágeno”, comenta Mar González (@dra.margonzalvez), cirujano maxilofacial y médico estético. La piel adquiere una hidratación profunda y se ve más jugosa. En

cambio, cuando se busca restaurar el volumen perdido con el tiempo, “se emplean geles de AH diseñados para aportar estructura”, explica la Dra. González, quien hace hincapié en que “en este caso es muy importante hacer las infiltraciones en el plano anatómico adecuado”.

“¿SÍ SIRVE PARA TODO TIPO DE ARRUGAS?”

Falso. Antes de realizarse un tratamiento con rellenos, se debe diferenciar entre dos clases de arrugas, ya que el tipo de infiltraciones recomendadas variarán en función de cómo sean.

• **Las arrugas estáticas.** Son las que permanecen visibles incluso cuando no se mueven las facciones. “Están causadas por la pérdida de colágeno y elastina y se hacen evidentes a partir de los 35 años”, comenta la Dra. Rita Sêco (@dra.ritaseco), médico estético y fundadora de Galerie Clinic, quien especifica que en es-

Protocolo EN QUÉ CONSISTE

Las infiltraciones de ácido hialurónico se basan en microinyecciones de esta sustancia en la zona a tratar.

• **Cuánto dura la sesión.** Entre 15 y 30 minutos, según el área. Es un procedimiento ambulatorio que no suele necesitar anestesia.

• **Efectos secundarios.** Al ser una sustancia presente en nuestro cuerpo, se reabsorbe y no produce alergias. Pueden surgir pequeños hematomas, hinchazón o rojeces, que desaparecen de 2 a 4 días después.

• **Resultados y precio.** La duración de los efectos depende de la zona, la composición del relleno y la técnica. Los labios se mantienen entre 6 y 9 meses, por la alta movilidad; los pómulos y el mentón, de 12 a 18 meses; y el surco nasogeniano y las ojeras, entre 9 y 18 meses, según la densidad del gel y los hábitos del paciente. Cuesta a partir de 450€, dependiendo de los viales usados (suele bastar uno).



te caso sí se recomienda el ácido hialurónico. Está indicado para el tercio inferior del rostro, donde se consigue mejorar la calidad y la firmeza de la piel. Se restaura el volumen de forma armónica.

• **Las arrugas dinámicas.** Estas aparecen cuando se contraen los músculos del rostro al sonreír, fruncir el ceño o entrecerrar los ojos. “Para esta zona se usan infiltraciones con neuromodeladores como la toxina botulínica (bótox), que bloquean los músculos de la frente, el entrecejo y las patas de gallo. De esta manera, se reducen los movimientos que provocan la aparición prematura de arrugas en esta zona del rostro”, concluye la Dra. Sêco.

“LOS RELLENOS NO SE VAN DEL TODO”

Cierto. Es una sustancia biocompatible y reabsorbible, “pero no desaparece siempre por completo ni de inmediato”, comenta la Dra. Beltrán. Con el tiempo puede dejar un residuo en los tejidos debido a la estimulación de estos o a tratamientos repetidos.



EN CASA

Para un efecto flash de hidratación profunda, podemos usar ampollas de AH, muy concentradas. Caja de 6 unidades de **Praxis**, 12,25€. 15 unidades de **Toskani**, 53,91€. 5 ampollas Flash de **Martiderm**, 14,40€.



Estimulación biológica

Además de rellenar, el ácido hialurónico estimula la producción natural del colágeno y la elastina, mejorando la estructura de la piel a largo plazo



“Por eso su uso debe ser planificado y adaptado a cada persona. Es la única manera de mantener resultados naturales y seguros”, explica la doctora.

“EL AUMENTO DE LABIOS QUEDA ARTIFICIAL”

No tiene por qué. La tendencia de la medicina estética regenerativa actual es “apostar por la naturalidad y recomendar un acabado armónico, que aporte mayor elasticidad y frescura, sin un volumen exagerado. Los profesionales hacemos diagnósticos personalizados e intentamos que se imponga el sentido común”, comenta el Dr. Fabio Vieira (@clinica_vieira), médico estético y director de la Clínica Vieira.

• **Qué se puede conseguir.** En una sola sesión se pueden eliminar las arrugas verticales sobre el labio superior (código de barras), así como infiltrar AH justo en los bordes para obtener mayor definición, ya que se van desdibujando con el paso del tiempo, o rectificar asimetrías.

“SE PUEDE USAR PARA CORREGIR OJERAS”

Cierto. Para esta delicada zona se recomienda el ácido hialurónico no reticulado, que es una fór-



Aparte de conseguir un mayor grosor en los labios, con el AH también se puede destacar el arco de Cupido (la curva de la parte superior) para proyectar más la boca, así como elevar las comisuras caídas, que proporcionan un aspecto triste.

Celebrities

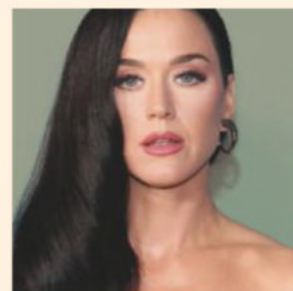
ELLAS LO HAN PROBADO

Estas son algunas de las famosas que han recurrido a los rellenos dérmicos con AH y cuyos resultados son naturales y armónicos.



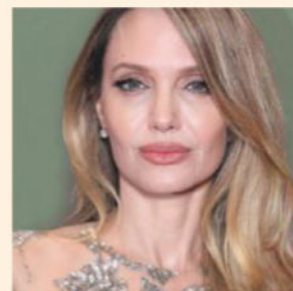
Elsa Pataky

Su aumento de labios es proporcionado a su rostro y ha mejorado su definición.



Katy Perry

La cantante se ha inyectado AH bajo los ojos y ha conseguido combatir las ojeras.



Angelina Jolie

Ha recurrido a los rellenos para mantener realzados sus pómulos y el óvalo facial.

El ácido hialurónico infiltrado en el mentón permite proyectar, definir y equilibrar la zona de la barbilla, mejorando el perfil

mula específica muy fluida y que carece de la red tridimensional o “malla” presente en los rellenos dérmicos. Este AH atrae las moléculas de agua para promover la hidratación y rellenar la zona hundida bajo el ojo.

• **Cómo se procede.** “En la infiltración se usan agujas extremadamente finas y se realiza a diferentes niveles de profundidad de la piel, dependiendo del estado de la ojera y de la acción volumétrica y reestructurante que deseemos obtener”, comenta el Dr. Vieira. De esta forma, al proyectarla hacia fuera, se disimula. El tono se ve mucho más unificado y ayuda a que desaparezcan los signos de cansancio.

“PERMITE REMODELAR LA NARIZ SIN CIRUGÍA”

Cierto. Con ácido hialurónico de alta densidad se pueden corregir los pequeños desniveles del cartilago de la nariz para que se vea más simétrica o elevar la punta.

• **Solución temporal.** “Es un procedimiento que se conoce como rinomodelación nasal y, según el caso, se puede resolver en una o varias sesiones de 30 minutos”, apunta el Dr. Vieira. Los resul-



tados duran entre 6 y 12 meses, según el paciente, “y transcurrido ese tiempo se puede volver a realizar el tratamiento para mantener sus efectos”, apostilla el médico estético.

“SE PUEDE USAR TAMBIÉN EN EL CUERPO”

Cierto. Aunque su uso más extendido es para abordar procesos de rejuvenecimiento facial, también se aplica en otras zonas.

- **El escote.** Rellena las arrugas verticales de esta zona y ayuda a recuperar la elasticidad de la piel.

- **Las manos.** Recupera el volumen de las que son muy huesudas, rejuveneciéndolas. Además, al rehidratar el tejido, disimula las venas muy pronunciadas.

- **Zona íntima.** Con el paso del tiempo, la mujer pierde la lubricación natural de la vagina y se reduce el volumen de los labios mayores, lo que puede provocar molestias en el día a día y durante las relaciones sexuales. Los rellenos con AH devuelven el confort perdido a esta delicada área.

“NO SE PUEDEN CORREGIR LOS EXCESOS”

Falso. Si ha habido un problema por una aplicación excesiva de relleno, se puede contrarrestar con la infiltración de otra sustancia.

- **La hialuronidasa.** Es el ingrediente corrector que se usa como antídoto para eliminar los rellenos que se hayan inyectado incorrectamente. Esta enzima actúa rompiendo y disolviendo el ácido hialurónico. Para no tener que usarla, los médicos estéticos recomiendan que el AH se aplique de forma progresiva y esperar a la integración del producto antes de solicitar más volumen.

HIDRATACIÓN EN PROFUNDIDAD CON AH

Hidratante corporal Vinotherapist de **Caudalie**, 25€. Cápsulas monodosis de sérum Multi Correxion Hydrate + Plump de **RoC**, 27,95€. Mascarilla facial Power Hyaluronic Mask de **Skeyndor**, 31,95€. Acondicionador Hydrashair Conditioner de **Arkhe**, 83,50€. Sérum capilar 2% Pure Hyaluronic de **Kérastase**, 56,90€. Crema hidratante Hyaluronic Acid de **Skin Generics**, 22,95€. Sérum facial Hyaluronic Concentrate de **Isdin**, 55,95€.



“LOS RELLENOS DE GRASA SON MEJORES”

Depende. Tanto las inyecciones de grasa propia (lipofilling) como los rellenos de ácido hialurónico restauran el volumen facial de forma rápida y segura.

- **Cuál escoger.** El ácido hialurónico es ideal para correcciones sutiles y arrugas finas. Y el lipofilling está más indicado para pérdidas de volumen importantes. Los resultados son más duraderos porque parte de la grasa se mantiene en la zona de forma permanente y mejora la calidad de la piel gracias a las células madre. Sin embargo, se precisa de una pequeña intervención ambulatoria previa, para extraer la grasa del abdomen o los muslos, y reinyectarla después en las zonas elegidas del rostro. Además, necesita de más tiempo de recuperación.

En cosmética

CARA, CUERPO Y CABELLO

Al retener el agua, el ácido hialurónico mejora la elasticidad tanto de la piel como del pelo, pero triunfa sobre todo a nivel facial.

- **Las cremas de día con AH.** Mantienen el rostro terso y jugoso, eliminan los signos de cansancio y, al rellenar las arrugas más finas, atenúan las líneas de expresión.

- **Los sérums, mascarillas y ampollas.** Por su alta concentración, su efecto es más potente, y son una excelente opción como tratamiento de rescate para pieles muy deshidratadas.

UNA ATMÓSFERA MUY SUAVE

Este verano, en lugar de la clásica combinación de azul y blanco, se lleva decorar con paletas de tonos pastel sobre bases neutras. El resultado son ambientes relajados y muy femeninos



01



02

01 AGUAMARINA. Este azul aguado destaca sobre el blanco roto de las paredes y las vigas de madera. Los dueños de esta casona cántabra lo escogieron para introducir un guiño al mar Cantábrico. Es ideal durante los meses de calor porque refresca el ambiente a la vez que transmite calma.

02 UN PUNTO DE COLOR. En una sala dominada por los colores neutros, el rosa de los cojines añade un destello de calidez que casa perfectamente con toda la madera que define esta

estancia pensada para el relax y la socialización.

03 SINFONÍA EN ROSA. Un mantel en rosa empolvado transmite un aire romántico, que se prolonga sobre la mesa gracias a la vajilla en rosa pastel. Combinada con bajoplatos grises, evita el exceso. Las rosas y los ranúnculos dan el contrapunto.

04 GRIS VERDOSO. En un tono más suave en el papel pintado y más marcado en el paspartú de los cuadros, este color sofisticado este baño de la suite.

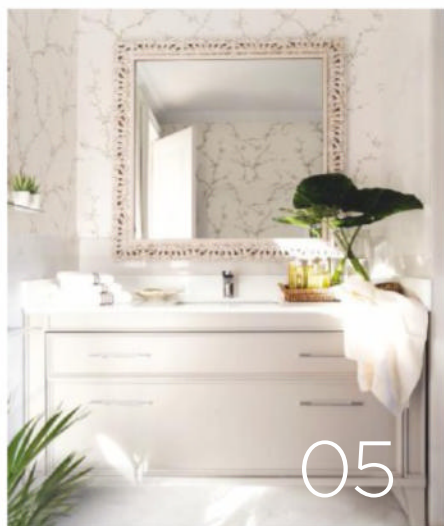


03



04

El color de tendencia debe dialogar con los que predominan en la decoración existente. Es un toque fresco que actualiza el espacio sin restar coherencia



05 EN EL PAPEL PINTADO. El verde de los motivos naturales de la pared, junto con las plantas presentes en el baño, atemperan la frialdad del mueble bajo-lavabo hecho a medida con roble patinado en blanco con encimera de Corian, también blanca.

06 DE ARENA BLANCA. En su versión más pálida, es la tonalidad base de este salón. Se trata de una evolución de los neutros

habituales, en tendencia este año, que se sitúa entre un blanco roto y un beige claro. Admite un contraste con textiles en ocre y notas que destacan en tonos como el burdeos o el caramelo.

07 NATURAL. La voluntad de llevar el jardín al interior de la vivienda hizo que, además de apostar por grandes ventanales, el color escogido para el mobiliario de la cocina fuera este verde suave, fácil de integrar.



08 VIOLETA Y MALVA. Mientras un suave verde musgo envuelve paredes y techos, un beige claro domina el mobiliario. Las notas de color en violeta y malva dan vida y actualizan la decoración de este comedor situado en un extremo del salón.

09 ESTAMPADOS Y DEGRADOS. Los azules aportan notas de color pictórico a este salón dominado por el blanco puro. Los tonos

aguamarina del jarrón, en un degradado sutil, y la escultura con forma de coral juegan con los estampados de la butaca.

10 TOCANDO LA FIBRA. Este lavadero comparte una base blanca con el resto de la casa. El papel pintado y los cestos de fibras naturales añaden ese toque de color que anima el interiorismo y que se une al de la madera sin tratar de la encimera. El conjunto es sobrio pero alegre.



En las colinas de Florencia.

En Fiesole, cerca de la capital toscana, encontramos el hotel Villa San Michele, un bello ejemplo de arquitectura renacentista.

UN PASEO POR LA TOSCANA

Son tantos los lugares que atraen la atención del viajero al pensar en esta bella región italiana que no pueden satisfacerse en una escapada corta. Por ello, proponemos una ruta breve a la zona del valle del Chianti, visitando Florencia, Siena y San Gimignano

Revistas.PeruRadio.net.pe



La cuna del chianti

Este es, sin duda, el vino más famoso de Italia y una de las primeras denominaciones de origen del mundo, que data del 1716 y que fue impulsada por el Gran Duque de Toscana.

Enoturismo. La Via Chianti-giana, la carretera que une Florencia y Siena, está salpicada de pequeños productores independientes, pero también invita a detenerse en castillos como el de Brolio, donde se dice que nació la fórmula del chianti moderno; o el de Verrazzano.

01. El campanario de Giotto y la cúpula de Brunelleschi de la **catedral de Florencia**. 02. Instalación del artista francés **Daniel Buren** en el jardín del hotel Castello di Casole. 03. El **Centro Studi Poltronova**, en Florencia, un icono del diseño italiano. 04. El **Castello di Casole** es un pueblo medieval restaurado, que incluye su propia iglesia. 05. Pintura en el techo del **Palazzo Vecchio**.

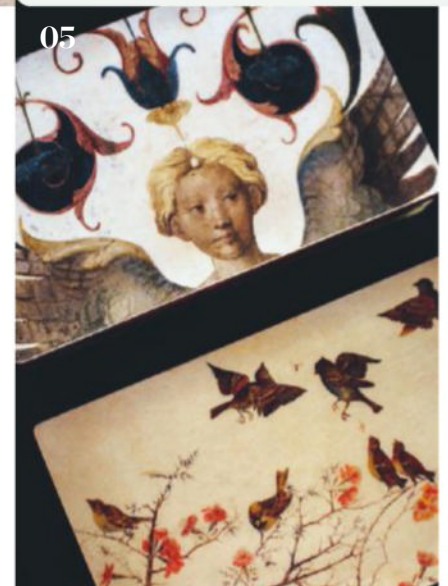
El valle del Chianti une la renacentista Florencia con la Siena más gótica y el sorprendente San Gimignano, que se conoce como el Manhattan toscano.

FLORENCIA, LA GRAN CAPITAL

El Duomo (la catedral), el Campanile y el palacio Vecchio son los tres puntos alrededor de los que orbitan el resto de lugares

emblemáticos de la ciudad, que podemos recorrer siguiendo este programa:

• **El casco antiguo.** Para lograr unas buenas fotografías, se recomienda entrar a la plaza del Duomo por la calle de Pecori. Así se obtiene una visión sin igual del baptisterio de San Juan, en primer plano; la gran fachada del Duomo justo enfrente; el elegante Campanile a su flanco; y, alzándose al fondo, la imponente cúpula de Brunelleschi.





02



01



03



04



05



06

01. Uno de los frascos de la **Maison de Parfums Aquaflor**, en Florencia. 02. Un rincón de la tienda **Vannaty (@vannatyfirenze_)**. 03. Vistas desde el **restaurante La Loggia**, en el hotel Villa San Michele. 04. El bar del mismo hotel, con su techo de colores. 05. Otra vista de la **perfumería Aquaflor**. 06. La panadería **Menchetti**, en el **Consorzio Agrario di Siena**.

La catedral fue consagrada en el siglo XV, el mismo en el que se terminó la gran cúpula proyectada por Filippo Brunelleschi. Por su parte, el Campanile lo comenzó Giotto en el siglo XIV y se puede divisar la ciudad desde sus 85 metros de altura si se decide subir por los 414 escalones que conducen hasta su cima. Para conocer sus bajorrelieves y esculturas originales, hay que acercarse hasta el Museo dell'Opera, como ocurre con las otras construcciones mencionadas.

• **Piazza della Signoria.** Alberga el palacio Vecchio, sede del ayuntamiento de Florencia, y en el palacio contiguo, la galería de los Uffizi. En esta plaza se hallan las réplicas del *David* de Miguel Ángel y el *Marzocco* de Donatello; y esculturas originales como *El rapto de las Sabinas* de Giambologna o el *Perseo* de Cellini.

SIENA, CONTRINCANTE HISTÓRICA

Rivalidades territoriales, económicas y político-religiosas han



07



08



09



10



11

07. La fachada de la **catedral de Siena**. 08. Paisaje típico de la zona, con olivares y viñedos. 09. La medieval **Piazza del Campo** de Siena. 10. La **Galleria Continua**, en San Gimignano. 11. Otra vista sobre la catedral de **Siena**.

hecho que sieneses y florentinos no se lleven bien. Hoy, a diferencia de los siglos pasados, esta animadversión suele aflorar principalmente en los enfrentamientos deportivos entre la Fiorentina y el Robur Siena.

Siena tiene tres colinas a las que corresponden los tres barrios principales: Ciudad, San Martín y Camollia, siendo el primero el más turístico y en el que se pueden visitar los siguientes puntos:

- **Piazza del Campo.** Calificada como una de las más hermosas

del planeta, aquí es donde en verano se celebra el Palio, una de las carreras de caballos más famosas del mundo en la que compiten distintos barrios de la ciudad rememorando los tiempos medievales. En esta plaza se halla el palacio Pubblico, donde contemplar los frescos sobre el gobierno de la ciudad de Ambrogio Lorenzetti. También hallamos aquí la torre del Mangia y la fuente de Gaia.

- **El Duomo.** La fachada de esta catedral está dividida en dos mi-

tades: la inferior, en estilo románico-gótico, y la superior, en un majestuoso gótico sienés. Por su parte, el campanario presenta el bicolor blanco y negro que caracteriza el escudo de Siena. Esta debía ser la iglesia más grande de Europa, sin embargo, la peste de 1348 truncó el proyecto, del que hoy solo queda el Facciattone, una imponente fachada de mármol inacabada, que se encuentra junto a la catedral y desde la que se disfruta de unas vistas incomparables.



02



03



04

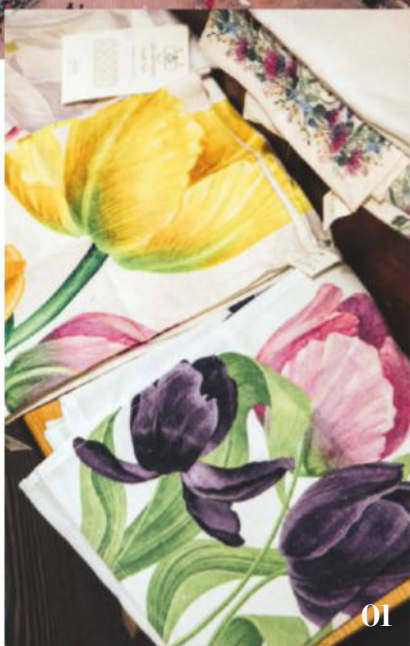


05



06

01. Souvenirs de la tienda **Beconcini Tuscan Handmade** de San Gimignano. 02. Vista aérea de **San Gimignano**. 03. Entrada de la Osteria Da Trombicche, en **Siena**. 04. Las torres medievales al fondo delatan la llegada a San Gimignano. 05. Al final de esta calle sienesa, se halla la **Basilica de Santo Domingo**. 06. La icónica **Vespa 946 Christian Dior**.



01

• **Santa Maria della Scala.** Está situada frente al Duomo. Este antiguo hospital acoge frescos que llaman la atención por su realismo. Vale la pena también dirigirse al barrio universitario y visitar el palacio San Galgano, sede en el siglo XIII de una de las universidades más antiguas de Italia.

Y ENTRE LAS DOS, SAN GIMIGNANO

Aunque más pequeño que Florencia o Siena, las 14 torres que todavía mantiene este bello mu-

nicipio medieval dan testimonio del poder que llegó a albergar durante la Edad Media, cuando sus nobles rivalizaban por levantar la más alta de todas, llegando a reunir cerca de 72. De hecho, es esta acumulación de torres lo que le ha valido el apodo del "Manhattan medieval".

• **La plaza de la Cisterna.** Es el corazón de la villa, en la que también se recomienda visitar los frescos de la Colegiata de Santa Maria Assunta del pintor sienés Taddeo di Bartolo.

Fiabilidad y confianza

UN BUEN ELECTRODOMÉSTICO DESTACA POR OFRECER SOLUCIONES TECNOLÓGICAS QUE SEAN DURABLES Y DE CALIDAD CONTRASTADA

El horno, listo en un instante tanto para la pizza de los sábados como para el asado con el que celebramos las fiestas en familia. La nevera, que ha visto crecer a los más pequeños de la casa, que ya son capaces de abrirla sin ayuda. El lavavajillas, convertido en el ayudante indispensable al aumentar la familia... Si los electrodomésticos hablaran, contarían muchas historias sobre nosotros.

GARANTÍA DE SEGURIDAD Y CONFORT

Por eso, es importante elegir productos de calidad, fiables y de confianza, que nos den la tranquilidad de que todo va a funcionar en nuestro hogar cuando lo necesitemos. Beko, marca de electrodomésticos líder en Europa, apuesta por ofrecer soluciones tecnológicas que garantizan un rendimien-

to constante desde el primer día y durante toda su vida útil. En su campaña 'Fiabilidad Beko', la marca reafirma la confianza que sus productos generan gracias a su durabilidad y calidad contrastadas. Sus electrodomésticos pasan por exhaustivos tests bajo la supervisión de organismos independientes que certifican su resistencia y rendimiento óptimo durante años. Por ejemplo, ¿sabías que las puertas de sus frigoríficos han sido abiertas y cerradas 300.000 veces con los estantes completamente cargados? Vamos, a prueba de los más revoltosos de la casa... La campaña incluye, además, una promoción especial de hasta 250 € de regalo por la compra de un electrodoméstico Beko adherido a la promoción (válida del 1 de junio al 31 de julio con inscripción hasta el 10 de agosto bajo registro en su página web).

Compromiso con la sostenibilidad

Elegir electrodomésticos duraderos no solo aporta tranquilidad al hogar, sino que también contribuye a un consumo más consciente y sostenible. En Beko, la durabilidad de sus productos significa menos necesidad de reemplazos frecuentes, lo que reduce la generación de residuos y el consumo de recursos naturales. Este compromiso ambiental es un pilar fundamental para la marca, que apuesta por tecnologías innovadoras que cuidan el presente sin comprometer el futuro.



beko.com/es

EL TAPEO ES PARA EL VERANO

Comer de capricho es un placer que nos satisface como pocos. El paladar disfruta de estas propuestas sabrosas y diferentes, de los contrastes y de las pequeñas raciones que invitan a repetir

CARME DEL VADO





que actualizan muchas de estas tapas. Por ejemplo, los calamares los cocinamos en tempura en lugar de a la romana, ya que esta última es una receta ya muy popular. Así, encajan tanto en las necesidades de quienes se inician en la cocina como en las de aquellos que ya tienen experiencia y quieren dar un paso más.

En el capítulo del tapeo de chef, hay propuestas de alta cocina.

Sí, me parece una selección importante, porque puede haber ocasiones en las que queramos ir más allá. Por ejemplo, si un día tenemos invitados

y nos apetece lucirnos, hay propuestas para dejarlos con la boca abierta y hacer un menú largo solo a base de tapas.

Sorprende también la cantidad de propuestas con verdura.

Yo creo que es una sección imprescindible, porque la sociedad ha cambiado mucho y hay mucha más sensibilidad por todo lo que tiene que ver con alimentarse de una manera más saludable.

¿La estrella del libro es la dedicada a las croquetas?

No sé si es la estrella, pero desde luego, es un básico, a pesar de que tomamos la arriesgada decisión de renunciar a incluir las recetas más habituales (las de pollo, jamón o bacalao). Hemos optado por propuestas que son un poco más creativas.

El libro RECETAS, TÉCNICAS Y MARIDAJES

Además de reunir 50 recetas, incluye consejos sobre técnicas de cocina y recomendaciones de maridajes no solo con vino o cerveza, sino también con vermouths, sidra, destilados o refrescos. Cristina Álvarez nos hace un resumen de la propuesta:

• **Secciones.** Hemos dividido el recetario en siete secciones: tapas clásicas, de pescado, de carne, con verdura, tostas y canapés, croquetas y las de chef.

• **¿Son asequibles para todos?** Sí, incluso los cocineros noveles pueden hacerlas, porque están muy bien explicadas. ¡No hay excusa para no animarse!

• **Presentaciones.** La parte gráfica está muy cuidada porque el lector agradece que se le den ideas sobre cómo servir las tapas. ¡La presentación y el emplatado son también parte del éxito!



Festival de Tapas: 50 recetas clásicas y modernas, VV. AA., (Ed. RBA Libros), 14,90€.

Si el mundo fuera perfecto y no diera tanto trabajo hacer diferentes presentaciones para una sola comida, yo creo que, como decimos en la introducción del libro, comeríamos siempre de tapas. Es un placer tan grande que ha hecho famosa internacionalmente a nuestra cocina", dice Cristina Álvarez, directora de Lecturas Cocina, Saber Cocinar, Cocina Fácil y la web Cocina Fácil, además de responsable de *Festival de Tapas*.

Una de las secciones está dedicada a las tapas clásicas, ¿no son de sobras conocidas?

Aunque son las más solicitadas, no creo que todo el mundo sepa cómo hacerlas en casa. Además, hacemos algunas sugerencias



01

01 CALAMARES EN TEMPURA CON MAYONESA NEGRA Y HUMMUS

Para 4 personas

4 calamares congelados • 1 bolsita de tinta de calamar congelada • Harina • Brotes de lechuga • Hummus de garbanzos (ver receta en el nº 05 de la página siguiente) • 2 cucharadas de mayonesa • Wasabi • 1/2 limón • Aceite de oliva • Sal

Elaboración

1. Descongela los calamares, lávalos, sécalos y corta los cuerpos en anillas y las patas en tiras.
2. Pon la harina y un poco de sal en una bolsa, agítala un poco pa-

ra que se mezclen, añade los calamares, ciérrala y muévelos para que se impregnen bien de harina. Pásalos a un colador y sacúdelos para retirar el exceso de harina.

3. Calienta bastante aceite en un cazo alto y, cuando empiece a burbujear, fríe los calamares por tandas hasta que estén dorados; retíralos con la espumadera y déjalos reposar sobre un plato forrado con papel de cocina.

4. Mezcla la mayonesa con el zumo del limón colado, 1/2 cucharadita de wasabi y 2 gotas de tinta descongelada.

5. Sirve los calamares recién fritos con los brotes aliñados con aceite y sal y pegotitos de mayonesa negra, acompañados con el hummus de garbanzos aparte.



02

02 ALMEJAS EN SALSA VERDE AL AROMA DE ALBARIÑO

Para 4 personas

600 g de almejas frescas • 1 diente de ajo • 30 ml de vino albariño • 1 cucharada de harina • 100 ml de agua • Perejil • Aceite de oliva • Sal • 1 guindilla (opcional)

Elaboración

1. Enjuaga las almejas varias veces bajo el chorro del grifo y escúrrelas.
2. Ponlas en un colador dentro de un cuenco, vierte agua hasta cubrirlas, agrega un par de cucharadas de sal y déjalas en remojo durante 1 hora, cambiando el agua alguna vez.



03

A buena temperatura
Para mantener
las tapas calientes
y con la textura
perfecta, una
vez hechas, las
reservamos en
el horno a 40-50°,
tapadas con
papel de horno
para que no se
tuesten más ni
se resequen

3. Enjuágalas, vuelve a escurrirlas y ponlas en una cazuela con la mitad del vino; tapa y cuece a fuego medio 1 minuto.

4. Retira del fuego, desecha las que permanezcan cerradas y termina de abrir las demás con las manos; resérvalas tapadas con un paño húmedo.

5. Pela el ajo y pícalo; lava y pica también el perejil. En una cazuela baja, vierte 2 cucharadas de aceite y, cuando coja temperatura, incorpora el ajo y el perejil; si te gusta el picante, añade también una guindilla.

6. Rehoga durante 3 minutos, vierte el resto del albariño y deja que cueza hasta que se evapore el alcohol.

7. Añade la harina y remueve con

unas varillas, echando poco a poco el agua, y cocina a fuego lento unos 10 minutos hasta conseguir una salsa homogénea y espesa; tríturla unos segundos para que coja un color verde intenso, vuelve a echarla a la cazuela.

8. Cuando levante el hervor, agrega las almejas, muévela para que se impregnen bien con la salsa y sirve enseguida.

03

BOCADITOS DE PESCADO CON PURÉ DE BONIATO Y CALABAZA

Para 4 personas

750 g de pescadilla limpia, sus espinas y cabeza • 700 g de boniato y calabaza • 1 cebolla • 3

huevos • 1 rebanada de pan • Pan rallado • 65 ml de leche • 150 ml de vino • 400 ml de agua • Nuez moscada • Laurel • Harina • Mantequilla • Aceite • Sal • Pimienta

Elaboración

1. Lava el boniato y la calabaza y ásalos tapados durante 1 hora en el horno a 180°; pincha para saber si están listos y, si no es así, asa unos minutos más.

2. Deja templar y después pela. Aplástalos y mézclalos con una nuez de mantequilla; vierte 50 ml de leche para obtener un puré más cremoso, salpimienta, aromatiza con nuez moscada y reserva caliente.

3. Pela la cebolla, pícala y póchala en una cazuela con aceite; vierte el vino, reduce y retira. En esa



04 05

misma cazuela, rehoga las espinas y la cabeza de pescado.

4. Añade el laurel, 400 ml de agua y sal, y cuece hasta que se reduzca a la mitad; apaga y deja reposar. Cuela el caldo, viértelo sobre la cebolla, tritura y reserva esta salsa.

5. Limpia la pescadilla, lávala y pícala; ponla en un bol con la miga del pan remojada en la leche restante, 1 huevo, sal y pimienta, y mezcla hasta tener una masa. Cúbrela con film y deja 30 minutos en la nevera.

6. Forma las albóndigas con porciones del tamaño de una nuez, pásalas por harina, luego por los huevos restantes batidos y, por último, por pan rallado.

7. Friélas a fuego medio y por

tandas, hasta que estén doradas, y escúrrelas.

8. Calienta la salsa, repártela en los platos con las albóndigas y sirve con el puré aparte.

04

FARINATA CON TOMATITOS Y ALBAHACA

Para 4 personas

300 g de harina de garbanzos • 600 ml de agua tibia • 100 g de tomates cherry • 100 g de queso Grana Padano • 100 ml de salsa de tomate • Unas hojas de albahaca • Sal

Elaboración

1. Precalienta el horno a 200° y forra una placa de horno con

papel sulfurizado de cocina.

2. Mezcla la harina con 1 cucharadita de sal, agrega el agua poco a poco removiendo bien, mejor con unas varillas para evitar que te queden grumos; deja reposar en la nevera durante unas dos horas.

3. Vierte la masa en la placa, extiéndela bien para que quede finita y hornéala unos 20-25 minutos.

4. Mientras, lava, seca y corta los cherry por la mitad. Ralla el queso con un rallador de agujeros gruesos. Lava y seca la albahaca.

5. Retira la farinata del horno y úntala con la salsa de tomate. Reparte por encima los tomatitos y el queso, y vuelve a hornearla durante 5 minutos.

6. Retírala, espolvorea las hojitas de albahaca por encima y sirve enseguida.

05

DADITOS DE POLLO CON SÉSAMO Y VASITOS DE HUMMUS

Para 4 personas

650 g de pechuga de pollo deshuesada • 3 limones • 3 ramitas de perejil • 3 dientes de ajo • Comino molido • Pimentón dulce • Pimentón picante • 50 ml de vino blanco • 3 cucharadas de semillas de sésamo • 2 tazas de garbanzos cocidos • Tahini • 1/2 cebolla morada • Aceite de oliva virgen extra • Sal • Pimienta

Elaboración

1. Limpia la pechuga de grasa, retírale los posibles huesos y ternillas, córtala en daditos del tamaño de un bocado y ponlos en un cuenco.

2. Lava 1 limón, sécalo, ralla un poco de la piel y exprímelo. Lava 2 ramitas de perejil, escúrrelas y separa los tallos de las hojas. Pela 2 ajos.

3. Coloca la ralladura, el zumo de limón, las hojas de perejil y los ajos en el vaso de la batidora. Añade 1 cucharadita de comino, 1 cucharadita de pimentón dulce y una pizca del picante, el vino, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de sal y media de pimienta, y tritura.

4. Vierte esta preparación sobre los daditos de pollo y deja marinar en la nevera 2 horas como mínimo o, mejor, durante toda la noche.

5. Prepara el hummus. Exprime los limones restantes y cuela el zumo. Pela el ajo que queda. Es-

El truco para cocer la farinata es hornear la masa en el nivel más bajo del horno hasta que el borde se dore y, luego, en el superior

curre los garbanzos y tritúralos con el ajo, el zumo y 2 cucharadas de aceite. Añade 2 o 3 cucharadas de tahini, media cucharadita de comino y una pizca de sal y de pimienta, y sigue batiendo hasta que obtengas una crema homogénea y suave. Cúbrela con film y deja enfriar en la nevera al menos durante 30 minutos.

6. Escurre los dados de pollo de la marinada, rebózalos en el sésamo, ensártalos de tres en tres en brochetas de madera y vuelve a pasarlos por el sésamo.

7. Engrasa una plancha con unas gotas de aceite, ponla al fuego y, cuando esté bien caliente, asa las brochetas de pollo durante 2 o 3 minutos por cada lado, retira y reserva.

8. Pela la cebolla y córtala en una juliana fina. Lava y pica el perejil restante.

9. Reparte el hummus en 4 vasos y añade cebolla y perejil; espolvorea con una pizca de pimentón dulce y rocía con un hilo de aceite virgen extra.

10. Pincha las brochetas de pollo en los vasitos con el hummus y sirve enseguida.



Ideas para abrir el apetito

La directora de la web de cocina de RBA nos hace recomendaciones de tapas según la ocasión, aunque confiesa que le cuesta hacer una selección porque "todas están deliciosas".

• Tus dos irrenunciables.

Me quedo con los clásicos: las bravas con allioli y los calamares a la romana.

• Para un tapeo sin complicaciones. Una caballa marinada con salpicón, una vieira a la plancha y algunas tostas.

• La tapa que crees que nos hará quedar como chefs multiestrellados. Tal vez una de las más vistosas sean los cucuruchos de confit de pato y cebolla caramelizada.

• Dos que nos resuelvan una cena de verano. La ensalada de ahumados con jamón y salsa de yogur y unos tacos de cerdo asado con aguacate.

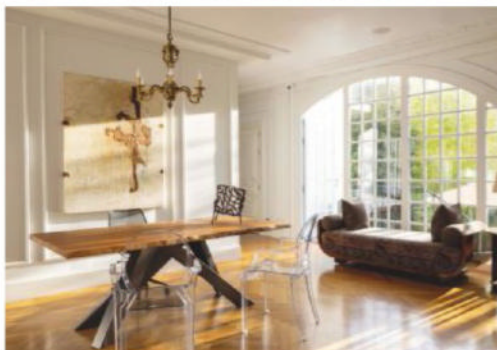
01. Escapada

BALENCIAGA Y GIVENCHY

Ponemos rumbo a Getaria, en Guipúzcoa, para visitar el Museo Cristóbal Balenciaga

The Givenchiaga Family y *Cristóbal Balenciaga: Técnica, Materia y Forma* son dos exposiciones temporales del museo que podrán verse hasta principios del año que viene y que ponen este centro en nuestro radar.

• **Qué veremos.** En la primera exposición se muestra la conexión entre los dos maestros, los secretos de estilo y técnica que Balenciaga enseñó a Givenchy, y cómo este los adaptó a su propio estilo. Y la segunda propone un acercamiento más profundo y didáctico al trabajo del couturier guipuzcoano, a su influencia y a su legado. Más inf.: cristobalbalenciagamuseoa.com



Un alojamiento con alma. Villa Magalean, en Hondarribia, es un boutique hotel de lujo con spa, a unos 40 minutos de Getaria.

VESTIDO DE NOCHE EN SATÉN DE 1958. FOTO DE © TOM KUBLIN



Casa Bartomeu. La Asociación Jardí dels Tarongers y el Consell Català de la Música reabrieron este espacio en el 2014.

02. Conciertos

EN EL JARDÍN

El Jardí dels Tarongers invita a gozar con la música

Este bello espacio situado en Pedralbes, Barcelona, busca acercar a los jóvenes intérpretes al público. Este mes de julio ofrece tres citas distintas, entre las que destaca la semiescenificación de la ópera *Tosca*. Más inf.: jardidelstarongers.org





© CRISTÓBAL BALENCIAGA MUSEO / OUTUMURO

Dos iconos. Arriba, vestido de noche amarillo con bordado en chenilla, regalo de Balenciaga a Givenchy. Al lado, conjunto de noche de capa-delantal y vestido en gazar rosa flamenco de Givenchy.

© GIVENCHY. PARIS

03. Terrazas

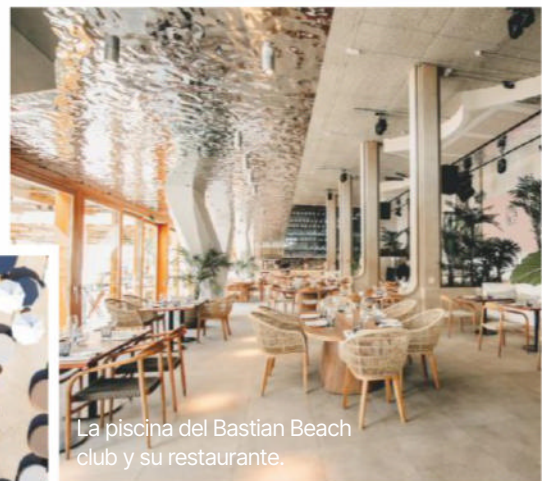
DE BEACH HOUSES

Los clubs junto a la playa son oasis que permiten disfrutar con intensidad

Una hamaca, una cama balinesa, un sofá o una cabaña privada, junto a una piscina, con una buena carta de cócteles y un restaurante gastronómico es una invitación a desconectar. Dos propuestas: el Bastian Beach de Barcelona (bastianbeach.com) o el Lucia Marbella (luciarestaurants.com).



Lucia Marbella, en el Hotel Don Carlos de la misma ciudad.



La piscina del Bastian Beach club y su restaurante.



04. Cine

LA ODISEA DE NOLAN

Es la superproducción del verano, plagada de famosos

El director Christopher Nolan ha reunido a actores de la talla de Matt Damon, Tom Holland, Anne Hathaway, Zendaya, Lupita Nyong'o, Charlize Theron o Robert Pattinson, entre otros, para dar vida al clásico de Homero.



Odisea, de Homero (Ed. RBA), 22,90€.



¿SUFRES DE DISMORFIA FINANCIERA?

Este término nuevo describe una realidad que se ha dado siempre: vivir por encima de las propias posibilidades. Sin embargo, fenómenos recientes como las redes sociales pueden haberla propagado

ROXANA IBAÑEZ MACHADO. Periodista

La dismorfia financiera es una percepción distorsionada o irreal de los recursos económicos de los que dispone cada persona, explica Adrián Navalón López de la Rica, psicólogo y economista. Las consecuencias de esta falta de realismo sobre la propia economía pueden llegar a ser catastróficas cuando genera gastos excesivos, falta de ahorros y sobreendeudamiento. Esto conlleva entrar en un círculo vicioso que suele llevar a la ansiedad y el estrés ante una emergencia financiera. Aunque no es un diagnóstico clínico oficial, los profesionales lo detectan cada vez con mayor frecuencia.

EL ORIGEN DEL TRASTORNO

La comparación constante y el imaginario aspiracional que

alimentan las redes sociales influyen en el aumento de casos. “Muchas veces aparece la necesidad de aparentar un estatus económico superior al real para sentirse integrado con el grupo con el que la persona se identifica”, ilustra Navalón, coordinador del Grupo de Trabajo de Psicología y Economía del Colegio Oficial de Psicología de Madrid.

• **Otros factores asociados.** A veces, sostiene el experto, también influye el FOMO (miedo a perderse algo, según sus siglas en inglés), esa ansiedad de quedarse fuera de experiencias, viajes o estilos de vida de los que otros parecen disfrutar.

EL PROBLEMA NO ES SOLO COMPARARSE

Y aunque las redes sociales tienen mucha responsabilidad en esa percepción distorsionada de la realidad financiera, no tienen la exclusividad, aclara

Navalón. Los medios de comunicación, el entorno familiar, laboral y de amistades también influyen. “Aunque uno sepa que la realidad es otra, es difícil no compararse y fijarse en lo que no se tiene”, añade.

• **Una razón interna.** Para la psicóloga y coach financiera Clara Vilaseca, esta desconexión tiene una raíz emocional. “No se gasta solo para cubrir necesidades, sino para regular estados internos como inseguridad, necesidad de reconocimiento, comparación e incluso sen-





Sin miedo

LAS CUENTAS CLARAS

La falta de conversación sobre las finanzas fomenta la distorsión financiera, señala la especialista en educación financiera Laura Encina, autora de *Tu vida, tus normas, tu cuenta bancaria* (Roca Editorial).

- **En el caso de la mujer.**

Según la experta, nosotras tratamos menos el tema porque “existe un componente emocional y social añadido: el miedo a parecer interesadas, incomodar o generar conflicto”.

- **Empoderarse.** Para alcanzar la independencia financiera, la mujer tiene que poder tomar decisiones sin depender económicamente de nadie, según Encina. Para lograrlo tiene que controlar su dinero, crear un colchón de seguridad y hacer crecer sus activos.

Cuando se evita hablar de dinero, no se esquivan los problemas, sino que se invisibilizan. Y lo oculto es difícil de gestionar

sación de vacío”, puntualiza. Además, la historia personal juega un papel determinante. La manera en que se ha manejado el dinero en el entorno familiar –escasez, conflicto o, incluso, exceso– influye en cómo se gestiona en la edad adulta. Por lo tanto, “cuando alguien vive por encima de sus posibilidades, muchas veces no es un problema financiero (o no solo), sino emocional. Y ningún presupuesto, por bien diseñado que esté, se sostiene con el tiempo”, avisa esta especialista.

DOBLEGAR EL IMPULSO DE COMPRAR

Las compras impulsivas son una de las expresiones más visibles de esta dinámica. Sin embargo, lejos de generar satisfacción, suelen provocar un vacío incómodo. Por eso, en un entorno diseñado para facilitar el consumo a golpe de clic, la clave está en frenar ese impulso y tomar distancia antes de adquirir un producto. Para ello, Vilaseca sugiere:

- **La regla de esperar 1 o 2 días.** Cualquier compra no esencial debe pasar por un periodo de



reflexión de entre 24 y 48 horas. Este pequeño espacio permite que la emoción baje y la decisión se vuelva más racional.

• **Lista de “deseos diferidos”.** En lugar de comprar en el momento, se deja en una wishlist o en la cesta de compra. Muchas veces, al cabo de unos días, los productos de la lista pierden completamente el atractivo del primer momento.

• **Reducir los estímulos.** Para desactivar el deseo de comprar, también ayuda darse de baja de correos comerciales o de newsletters, eliminar aplicaciones de compra en el móvil o, al menos, apagar sus notificaciones.

• **Dejar de seguir perfiles aspiracionales.** Además, también habría que recordar que no siempre se sabe lo que hay

detrás de un influencer. Puede ser alguien endeudado para dar una imagen determinada, dice Navalón, quien aconseja limitar el tiempo en redes sociales.

• **Tomar las riendas.** Una buena opción es tomarse unos días de descanso para reconectar con los logros y aspiraciones personales. En este sentido, como la dismorfia financiera se alimenta de la comparación externa, hay que redefinir el criterio de “estar bien”. No se trata de estar mejor o peor que otros. Cuando la referencia deja de ser externa y pasa a ser interna, disminuye la ansiedad y aumenta la sensación de control.

• **Presupuesto de ocio.** Evitar la restricción total para no generar un efecto rebote con un dinero destinado a este efecto.

Ideas top ACCIONES CONCRETAS A REALIZAR

No saber manejar la situación financiera personal “te quita la paz e incluso el sueño”, dice Cristina Campabadal, experta financiera y autora de *Un elefante en la habitación financiera* (Ediciones B). Para cambiar esta situación, las siguientes intervenciones pueden ayudar.

• **¿Por dónde empezar?** “Hay que hacerse preguntas como si se hacen compras compulsivas, cuánto dinero se gana y en qué se gasta, o si se tienen deudas”, dice Campabadal.

• **Analizar los datos.** Revisar los movimientos de la cuenta bancaria de los dos últimos meses. En este caso, Vilaseca añade que “hay personas que viven desde la sensación de ‘no llego’ o ‘voy mal’, pero cuando analizan su situación real, ven que hay margen, capacidad o incluso estabilidad. El dato calma, la imaginación suele amplificar el problema”. O al contrario.

• **Organizar las finanzas.** Debe quedar claro cuánto se ingresa, gasta y ahorra, a qué deudas hay que hacer frente y cuál es el margen para caprichos.

• **Ritual semanal.** Para evitar angustiarse, establecer una revisión semanal breve (10-15 min) para mantener el control sin obsesión. Los domingos por la tarde es un buen momento, sostiene Vilaseca.

EL PRÓXIMO MES CON

CLARA

LIMPIADOR FACIAL



- Cabezal con triple zona
- Tecnología sónica avanzada
- Diseño compacto y portátil

EL 21 DE
JULIO EN TU
QUIOSCO

Revistas.PeruRadio.net.pe

Me lo pido

Bronceadas, con un maquillaje favorecedor y en plena forma. Este mes nos hemos propuesto cuidarnos por fuera... y por dentro

01. Rubor LOS NUEVOS COLORETES

Los blushes en crema son perfectos para conseguir el efecto *sun kissed* (besada por el sol) porque se funden rápidamente con la piel y **el sonrosado de las mejillas parece nacer desde el interior**. Frescura, ligereza, comodidad en la aplicación y un acabado muy natural han hecho que sean los favoritos para un makeup veraniego. Además, están disponibles en multitud de tonos.



Cherry Glaze
Bar de **Dolce
& Gabbana**,
49€.



Flush Balm
de **Merit**, 86€.



CAROLINA HERRERA

Bloom & Rise Longevity
Tone de **eiralabs**, 49,90€.



02. Longevidad SÍ AL WELLAGING

La nueva generación de complementos alimenticios apuestan por **optimizar las funciones biológicas del cuerpo para abordar mejor el paso del tiempo**. Gracias a su completa formulación, actúan sobre articulaciones, masa muscular y función cognitiva.

Las lociones de bronceado gradual propician un tono moreno natural progresivo sin tomar el sol



Hidratante corporal Bright & Bronze de **Mixa**, 4,99€.



Sombras Exagger-Eyes de **Charlotte Tilbury**, 35€.

03. Realzar los ojos ILUMINAR Y ABRIR MÁS LA MIRADA

Las sombras en stick inspiradas en los colores de la naturaleza y con un toque satinado aportan luz y **ayudan a crear la ilusión de unos ojos más grandes**. Además, se deslizan suavemente sobre el párpado (no crean pliegues) y facilitan el maquillaje.

04. Buena cara EL ACABADO IMPORTA

Ya sea para broncear y esculpir el rostro como para fijar el acabado, matificar y unificar el tono, **las polveras no pueden faltar en nuestro neceser de maquillaje**. Son el velo imperceptible que controla los brillos y da buen color.



Las brumas para cuerpo y cabello permiten perfumarnos en verano de una forma más ligera

Hair & Body Daisy Mist Vanilla Gourmand de **Marc Jacobs** (4 aromas disponibles), 38€.



Météorites Compact de **Guerlain**, 69€; y Party Glam Lumi Bronzer de **Just Cavalli x Kiko Milano**, 29,99€.



Premiados por los consumidores



www.victoriadetodoslospequenos.com



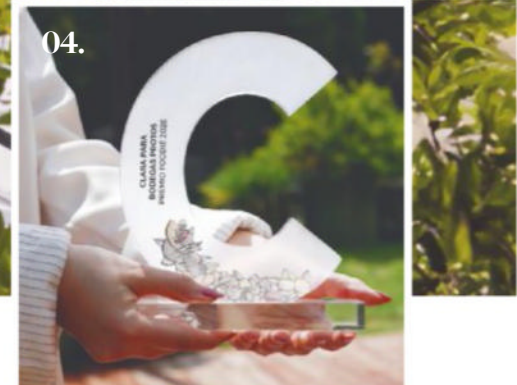
@premiosvictoriadelabelleza

www.premiosvictoriadelabelleza.com



@premiosvictoriadelabelleza

Revistas.PeruRadio.net.pe



Premios CLARA Foodie 2026

UNA CITA, DE EXCEPCIÓN

El pasado 19 de mayo se celebró la entrega de los esperados Premios CLARA Foodie 2026 en Barcelona. Una primera edición que dejó muy buen sabor de boca al reunir a las mejores marcas del sector junto con un nutrido grupo de creadores de contenido de reconocida valía

RAQUEL GONZÁLEZ

La conocida nutricionista, chef y ganadora de la sexta edición de *MasterChef España*, Marta Verona, fue la perfecta maestra de ceremonias de esta nueva celebración de la revista CLARA, los primeros Premios Foodie en Barcelona. El cóctel de bienvenida de la simpática velada corrió a cargo del patrocinador, Villa Massa Spritz, una bebida refrescante a base de limoncello.

La revista ha querido premiar a las marcas y entidades que más han destacado en su oferta gastronómica y alimentaria. Los ganadores han sido Bodegas Protos, Danone, Susarón, Fairy,



05.



06.



07.



08.



09.



10.

Carmencita, Nocilla, Nueces de California, Sigfrido Fruit, Alto-grano® Molino Casillo y Las Palmas de Gran Canaria.

El evento contó con la presencia de destacados creadores de contenido foodie como Cristian Sánchez (@topfoodbcn), Miquel Moreno (@bcngourmet), Anabel Gutiérrez (@belfood_ana), Paola Procell (@paola_cocinasana), Fátima Japón (@fatimajapon_nutricion), Paula Marín Sumasi (@paulasumasi), Ariadna Rodrigo (@foodyingbcn), Laura Garat (@keto_con_laura), Marc Balló (@ma_petite_bouchee), Amelia Platón (@amelicioussmchef9) y Noelia y Gaby (@happy.ohana).

01. El restaurante Jardí de l'Abadessa fue el marco escogido para la reunión. 02 y 03. Algunos de los invitados al evento. 04. Una imagen del galardón que recibieron los ganadores. 05. Marta Verona, la presentadora de los galardones. 06. La ilustradora Patricia Bolaños (@lapatbol) creó las ilustraciones de los productos ganadores de esta primera edición. 07. Los creadores de contenido que reunió el evento. 08. En el stand de Villa Massa, patrocinador del evento, se elaboraron al momento los cócteles Villa Massa Spritz, deliciosos y refrescantes. 09. A la izquierda, Anna Bou, Brand Manager, y a la derecha, Elena Aguilar, media&digital manager, de Danone, junto a Ángela Carpio, dtra. de publicidad de RBA Brands, entre ambas. 10. Cócteles a base de Villa Massa Spritz.

Los Premios Foodie de la revista CLARA son ya una cita imprescindible en el calendario gourmet



01.



02.



03.



04.



05.



06.



07.



08.



09.

01. Los asistentes recibieron una *goodie bag* con regalos de marcas exclusivas, como un delantal de La Redoute, un set de tenedores de aperitivo de Balvi y un set de mantel individual y servilleta de Carmen Borja. **02.** Empar Prieto, directora editorial de CLARA, dio la bienvenida a los reunidos. **03.** David Mateos, trading dir., y Ruth Durán, dir.ª de planificación, de Media Diamond, con Maxi Ruiz, producción eventos y mktg. de Zamora Company. **04.** Foto de grupo de los ganadores de esta primera edición sosteniendo sus galardones. **05.** Cristina Borque, product manager, y Ainara Bujaldón, brand manager, de Nocilla; con Cristina Hombravella, de RBA Brands en el centro. **06.** Alejandro Alcuz, data analyst and market research, y Luis Alves, brand manager, de Fairy. **07.** Lorena de Marco, representante de Nueces de California en España, con Amelia Platón (@ameliciousmchef9). **08.** El equipo digital de la revista CLARA. **09.** Fernando Villalba, dir. de comunicación y mktg. de Bodegas Protos, con Arantxa Sánchez, dir.ª comercial de RBA Brands en Madrid. **10.** Belén Pérez-Bedmar, dir.ª de publicidad de RBA



Brands, con Marc Torralba, Client Manager de Omnicron PR y representante de Altograno® de Molino Casillo, y Andrea Martín. **11.** Rocío García, dir.^a de marcas La Vieja Fábrica y Susarón y dir.^a de trade mktg., con Cristina Olmo, técnico de mktg. de Susarón. **12.** Remedios Cervantes, CEO, y Alicia Ors, content & communication Manager, de RMedios Marketing, junto a Sigfrido Molina, CEO de Sigfrido Fruit. **13.** Ángela Carpio y Ana Gea, de RBA Brands, con Elena Aguilar, media&digital Manager, y Anna Bou, brand manager, de Danone. **14.** Un momento de la comida, con los comensales en distintas mesas. **15.** Mariona Usón, account manager, y Mireia Tomás, dir.^a de comunicación, de Alfabetiko, representantes de Las Palmas de Gran Canaria, con Javier Gallardo, dir. de publicidad de RBA Brands. **16.** Vinos Protos Sauvignon Blanc 2025 y Protos 3r año 2021, servidos en la comida. **17.** Jesús Navarro, dir. gral. y propietario de Carmencita, con David Ruiz, responsable de RR. PP. y prensa de la misma firma. **18.** Paola Procell (@paola_cocinasana), junto a Berta Castellet, dtra. gral. de Marketing y Comercial de RBA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Horóscopo

Descubre qué te depararán los astros en salud, fortuna y amor las próximas semanas

Aries

**Del 21 de marzo
al 19 de abril**

Tu espíritu ya está de vacaciones. Bajarás el ritmo y te centrarás en fluir con lo que la vida te ofrezca este mes. Te has ganado tu momento "descanso del guerrero". Aprovechalo a fondo.

Salud. Bajar el ritmo y dormir más te sentará bien y te ayudará a recargar las pilas, que empezaban a bajar.

Dinero. Recapacita sobre la necesidad de hacer ciertos gastos. Hay mejores inversiones al alcance.

Amor. A mediados de mes, la luna nueva en Cáncer te hará valorar a las personas que tienes junto a ti.

Tauro

**Del 20 de abril
al 20 de mayo**

Dos fuerzas opuestas tiran de ti: las ganas de estar tranquila en casa y la atracción por la fiesta y disfrutar de las noches veraniegas. Te puede costar un poco encontrar el equilibrio.

Salud. Si has afrontado tus problemas, todo irá a pedir de boca. Si no lo has hecho, no lo dejes para más tarde.

Dinero. Tu mente empieza a trazar planes de cara a un futuro no muy lejano. Sueña en grande.

Amor. Mercurio te lo pondrá fácil para brillar en este ámbito porque despejará el campo de malentendidos.

Géminis

**Del 21 de mayo
al 20 de junio**

La influencia de Venus te llevará a centrarte en ti, en tu familia y en tu hogar. No sería extraño que organizaras un encuentro con tu círculo íntimo o que decidieras redecorar la casa.

Salud. Tu mente hiperactiva necesita descanso. Dormir será una prioridad durante todo el mes.

Dinero. Pequeños contratiempos a principios de mes que recomiendan cautela al tomar decisiones.

Amor. No desees aventurarte más allá de tu círculo íntimo. No te cierres a posibles sorpresas.

Cáncer

**Del 21 de junio
al 22 de julio**

Con Mercurio retrógrado en tu signo durante casi todo el mes, las cosas avanzarán dolorosamente lentas. Sin embargo, esto te brinda la oportunidad de hacer una reflexión profunda.

Salud. Sentirás más energía y bienestar mental, pero puedes sufrir alguna dolencia articular.

Dinero. Establece las bases ahora para lanzarte a por lo que deseas en cuanto el retrógrado pase.

Amor. Estás decidida a expandirte más allá de tu círculo habitual y a correr ciertos riesgos. Mide tu arrojo.

Leo

**Del 23 de julio
al 22 de agosto**

Sigues en trayectoria ascendente porque los astros te miman y protegen. Es un mes ideal para agitar el avispero social y profesional y recolectar triunfos como fruta madura.

Salud. Debes medir tus fuerzas porque un exceso de confianza puede dejarte exhausta.

Dinero. Proyectos o inversiones que se habían resistido ahora se presentan más asequibles.

Amor. Es el momento de consolidar compromisos o lanzarse a nuevos retos. Es hora de tomar decisiones.

Virgo

**Del 23 de agosto
al 22 de septiembre**

Necesitas replegarte para poder fluir. Buscarás activamente un entorno pacífico, que te permita bajar de revoluciones. Un mes de planes tranquilos, pero enriquecedores.

Salud. Te conviene bajar el ritmo, disfrutar del descanso y desconectar tanto como puedas.

Dinero. El trabajo en equipo o los proyectos compartidos son más prometedores que actuar en solitario.

Amor. Los mejores momentos los vivirás en *petit comité*, con personas que te llenen, sin exigir.

Libra

**Del 23 de septiembre
al 22 de octubre**

Tiran de ti fuerzas opuestas y te costará equilibrar la balanza. En el mundo profesional, te esperan grandes momentos. Pero te pueden las ganas de disfrutar del verano y de tu círculo social.

Salud. Dormir menos para llegar a todo es la fórmula más segura para que el cuerpo diga basta.

Dinero. Paciencia, ver resultados lleva su tiempo, pero el plan trazado dará sus frutos antes o después.

Amor. Te sentirás más a gusto en el plano amistoso que en el amoroso. Pregúntate por qué.

Escorpión

**Del 23 de octubre
al 21 de noviembre**

El pasado estará muy presente en tu vida. Esta revisión no es necesariamente negativa, siempre que te ayude luego a enfocar mejor tus planes de futuro. No te quedes en la nostalgia.

Salud. Haz caso a tu intuición. Ella sabe qué le pasa a tu cuerpo, porque tienes tendencia a somatizar.

Dinero. Es el momento de dejar de barrer bajo la alfombra y resolver esos asuntos que te dan pereza.

Amor. El romanticismo impregnará tus relaciones, sean del tipo que sean. Tu corazón latirá fuerte.

Sagitario

**Del 22 de noviembre
al 20 de diciembre**

Mercurio retrógrado te invita a andarte con cautela. Comunicarte de forma asertiva será clave hasta la última semana de julio para no tener que lamentar luego malentendidos.

Salud. Ahora, con más tiempo a tu disposición, puedes abordar esos cambios que deseas.

Dinero. Momento para aumentar tus ingresos. Encauza tus planes profesionales sin prisa pero sin pausa.

Amor. Una comunicación franca sobre qué deseas y qué no es más sexy que mil piruetas. Sé sincera.

Acuario

**Del 21 de enero
al 19 de febrero**

Las casas del trabajo y la salud pueden resentirse debido a Mercurio en retrógrado. Avanzarás aunque te parezca que todo está parado. Solo necesitas más paciencia este mes.

Salud. Llevas tiempo baja de energía. Debes hacer cambios para poder cargar las pilas como precisas.

Dinero. Te cuestionarás tanto tu vida profesional como tu economía doméstica. Escúchate.

Amor. Cuentas con buenos apoyos que harán que este mes sea más amable y positivo a pesar de Mercurio.

Capricornio

**Del 21 de diciembre
al 20 de enero**

Tu círculo social se beneficiará de tu faceta más solidaria. Este mes te volcarás con tus seres queridos y tus amigos más íntimos. No descuides tus necesidades por el camino.

Salud. Un resfriado de verano puede hacer que necesites frenar un poco. Escucha a tu cuerpo.

Dinero. Déjate aconsejar y asume que aunque sea verano, hay que seguir llevando los proyectos adelante.

Amor. Tu lado más social y protector está al mando y las relaciones fluirán. Buen momento si estás en pareja.

Piscis

**Del 20 de febrero
al 20 de marzo**

2026 es un año de transformación para ti, y este verano es una de las etapas en las que más se hará patente. Abraza el cambio sin miedo, disfrutando de la experiencia. Lo vale.

Salud. Insiste en el deporte y la gestión del estrés. Necesitas claridad mental y buenas dosis de energía.

Dinero. Desde el mes pasado hay una lenta mejoría en el terreno financiero y laboral. Vas por buen camino.

Amor. Julio tiene tu corazón a buen recaudo. Te sentirás mimada y con ganas de disfrutar de la vida.

¿ES LA
COMIDA UN
PROBLEMA
PARA TI?



¿Comes cuando ya no
tienes hambre?
¿Continuas atracándote
sin razón?
¿Tu peso afecta a tu
manera de vivir?



CONTACTA CON
COMEDORES COMPULSIVOS
ANÓNIMOS / OA



630 535 033

oa@comedorescompulsivos.es
comedorescompulsivos.es

Tarot
ALICIA GALVÁN

LA MAGIA COMIENZA Contigo

922 679 362
806 514 514

Costa 806: 1,21 Kilón,
red fija, 1,37 Kilón,
red móvil. Paga incluido.
Mayores 18 años.
Servicio prestado
por Alianza S.L.
Aportado de Correos
145. Código Postal
38205. Tenerife.

2026
PREDICCIONES

ANUNCIESE AQUÍ: 985 175 777

Es nuevo

Más firmeza y luminosidad

¿Arrugas y signos de cansancio? El concentrado Infusión Absoluta Exopeptídica de **Arturo Alba**, con exosomas y péptidos, refuerza la barrera cutánea y mejora la uniformidad del tono. Es un sérum enfocado a pieles maduras y deshidratadas.

arturoalba.com



LUJO CONTEMPORÁNEO

Unión Suiza presenta "Rivière Baguette", una colección que reinterpreta el diamante desde una mirada arquitectónica, sofisticada y actual. Alejándose del brillo clásico, explora una estética donde la luz no deslumbra, sino que fluye. unionsuiza.com



BRILLO ANTIFRIZZ

Para una melena sin encrepamiento, **Neqi** recomienda su Diamond Glass Styling Spray. Su fórmula, con polímeros activados por el calor, sella la fibra capilar y aporta un brillo espejo sin apelmazar.

es.neqi-hair.com



CALIDAD DE VIDA

En la campaña *Salud oral y salud mental*, los dentistas y los médicos advierten sobre el vínculo bidireccional que existe entre ambos aspectos y cómo afecta a la calidad de vida. saludoralymental.es

Suplemento todo en uno

Herbora reúne en su complemento alimenticio líquido Aura 31 ingredientes (vitaminas, minerales y compuestos bioactivos) para actuar de forma global sobre el organismo. **herbora.es**





Calzado fresco y natural

Los días de calor se agradecen zapatillas frescas que aporten confort a los pies. La firma brasileña **Trilha** cumple con estos dos requisitos con su modelo Orbis Light, un diseño artesanal con materiales naturales pensado para el verano. No pesan, no aprietan y combinan con cualquier look. trilha.es



TEXTURA LIGERA CON PROTECCIÓN MUY ALTA

Ultra Serum SPF 50 de **Avène** se presenta en tres fórmulas que responden a las principales expectativas de las mujeres: rellenar las arrugas, hidratar profundamente y activar la luminosidad. Cada uno de los productos incorpora, además, protección solar muy alta. eau-thermale-avene.es

ÚLTIMA TECNOLOGÍA

El nuevo reloj conectado a smartphone de **Festina Group**, Connected Full D, cuenta con una autonomía de hasta 10 días. Su pantalla completa integrada en la esfera permite acceder a más información de un solo vistazo. lotus-watches.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

SUBLIMAR EL BRONCEADO

El nuevo aceite corporal iluminador Yuzu Glow de **Alma Secret** nutre y realza la piel con un brillo natural. Con 15 aceites vegetales, su tacto es seco y tiene un aroma adictivo.

almasecret.com



Reducir la caída del pelo

Ante la pérdida de la densidad capilar, la loción anticaída High-Density Lotion de **Lico**, con retinol y activos Minoxidil-like, ayuda a engrosar la fibra capilar y estimula el crecimiento del pelo. licocosmetics.com



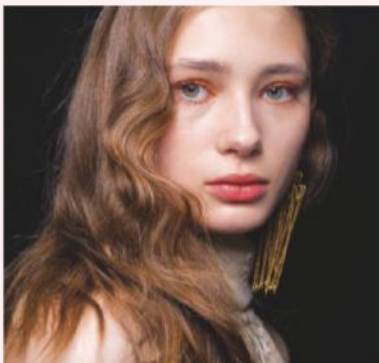
Y en nuestra web

En esta época de celebraciones, CLARA te acompaña con las mejores propuestas de estilo



DESCUBRE

Los 15 mejores protectores solares faciales de 2026 según dermatólogos y farmacéuticos



MAQUILLAJE

Presentamos los colores en tendencia para invitadas a eventos de verano



GOURMET

Recopilamos recetas estivales fáciles y muy apetecibles para disfrutar casi sin cocinar



Clara.es

REDACCIÓN

DIRECTORA EDITORIAL Empar Prieto

DIRECTORA DE ARTE Inés Sarrias

DIRECTORA DIGITAL Laura Pérez Llorca

REDACTORA JEFE Carme del Vado

REDACCIÓN Encarna Aguado

MAQUETACIÓN Maite Ducun

TRATAMIENTO DE IMAGEN Lola Triviño

ASISTENTE DE REDACCIÓN Sandra Peña

COORDINADORA WEB Laura Revilla

REDACTORA WEB Marta Carcelén

COLABORADORAS Berta Blanch, Raquel González,

FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Gallery Stock, Getty Images, Shutterstock, Launchmetrics, Taverne

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Diagonal, 189. 08018 Barcelona.

Tel. 934.157.374. E-mail: clara@rba.es

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc

DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE

DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén González,

Belén Pérez-Bedmar

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán

JEFE DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros

PUBLICIDAD MADRID C/ Méndez Álvaro, 56, Planta 5. 28045 Madrid. Tel. 915.106.600.

Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE

DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga

Fernández, Cristina Hombravella, Marién Pérez

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Carmen Álvarez

PUBLICIDAD BARCELONA Avda. Diagonal, 189.

08018 Barcelona. Tel. 934.157.374

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo

DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell

DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS Aurea Diaz

DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL

Berta Castellet

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta

DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany

DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramón Fortuny

DISTRIBUCIÓN LOGISTA PUBLICACIONES

IMPRIME ROTOCOBRHI, S. A.

DISTRIBUCIÓN EN ARGENTINA Brihet e Hijos, S. A.

DISTRIBUCIÓN EN MÉXICO IBERMEX, S. A. de CV

DEPÓSITO LEGAL B-36119-1992. **EDICIÓN** 10-2026

PRINTED IN SPAIN

ISSN 1132-3213. **ISSN REVISTA DIGITAL** 2014-6116

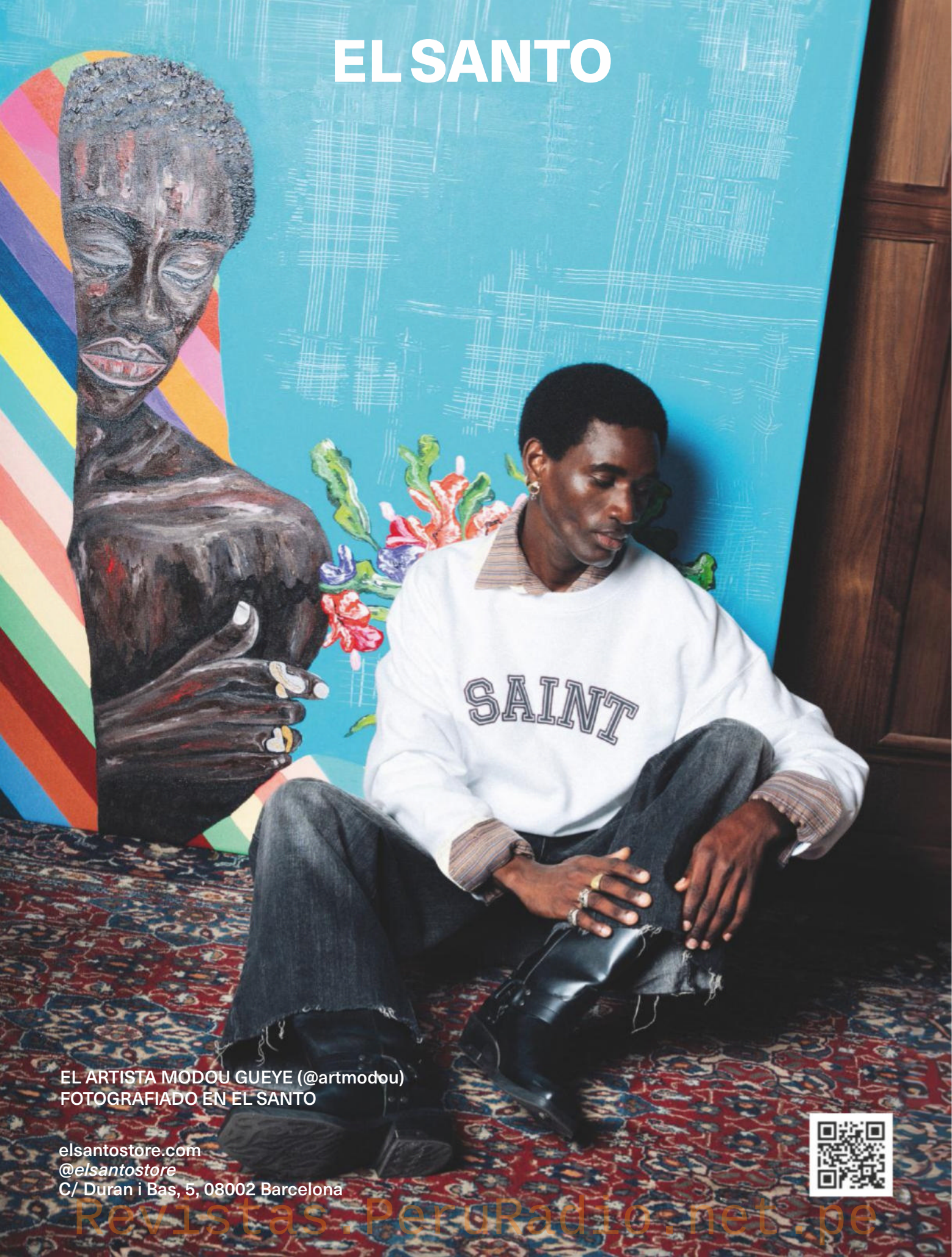
ATENCIÓN AL LECTOR suscripciones@rba.es

©RBA REVISTAS, S.L. 2026

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidos en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

EL SANTO



EL ARTISTA MODOU GUEYE (@artmodou)
FOTOGRAFIADO EN EL SANTO

elsantostore.com
@elsantostore
C/ Duran i Bas, 5, 08002 Barcelona



Revistas.PeruRadio.net.pe